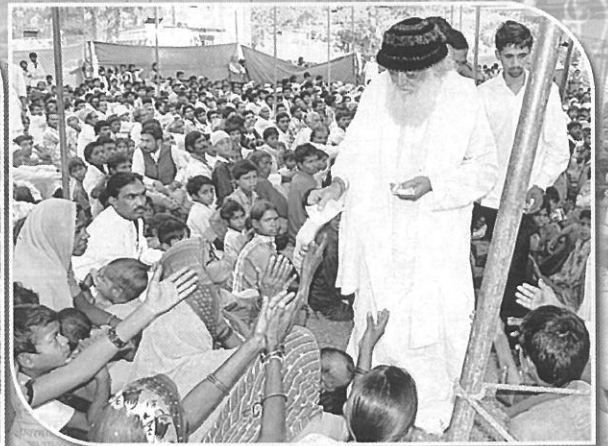
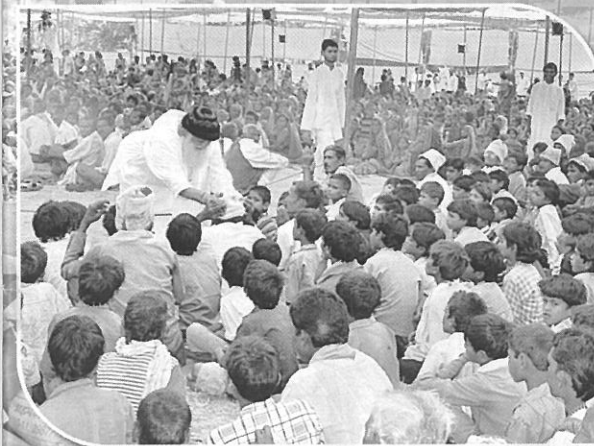
तद् एव ईश्वरपूजनम्...

भूखे को रोटी, हारे को हिम्मत, भूले को राह, निरुत्साही को उत्साह... कैसे भी करके किसी भी देहधारी को सुख देना यह ईश्वर का पूजन है, क्योंकि प्रत्येक देहधारी में परमात्मा का निवास है ।

पूज्य संत
श्री आसारामजी बापू

आदिवासियों-गरीबों में हॉट टिफिन, केतलियाँ, आटा, तेल, अनाज, नारियल, खजूर, आँवला चूर्ण, मिठाइयाँ, साबुन, शैम्पू, साड़ियाँ, धोती-कुर्ते, टोपियाँ, गमछे, कम्बल, जूते-चप्पल, माचिस सहित दैनंदिन जीवनोपयोगी सामग्रियाँ एवं नकद-राशि बाँटी गयी ।
सभीके चहेते, दुलारे हैं बापू !
गरीबों के प्यारे, हमारे हैं बापू !!
गरीबों-आदिवासियों में हुए विशाल भंडारे

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका
हिन्दी, गुजराती, मराठी, उड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी व सिंधी भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २० अंक : ६
भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २१६)
१ दिसम्बर २०१० मूल्य : रु. ६-००
मार्गशीर्ष-पौष वि.सं. २०६७

स्वामी : संत श्री आसारामजी आश्रम
प्रकाशक और मुद्रक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
प्रकाशन स्थल : संत श्री आसारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद -३८०००५ (गुजरात).
मुद्रण स्थल : विनय प्रिंटिंग प्रेस, "सुदर्शन", मिठाखली अंडरब्रिज के पास, नवरंगपुरा, अहमदाबाद- ३८०००९ (गुजरात).
सम्पादक : श्री कौशिकभाई पो. वाणी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे. खो. मकवाणा, श्रीनिवास

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित)

भारत में

(१) वार्षिक : रु. ६०/-
(२) द्विवार्षिक : रु. १००/-
(३) पंचवार्षिक : रु. २२५/-
(४) आजीवन : रु. ५००/-

नेपाल, भूटान व पाकिस्तान में

(सभी भाषाएँ)

(१) वार्षिक : रु. ३००/-
(२) द्विवार्षिक : रु. ६००/-
(३) पंचवार्षिक : रु. १५००/-

अन्य देशों में

(१) वार्षिक : US $ 20
(२) द्विवार्षिक : US $ 40
(३) पंचवार्षिक : US $ 80

ऋषि प्रसाद (अंग्रेजी)	वार्षिक	द्विवार्षिक	पंचवार्षिक
भारत में	७०	१३५	३२५
अन्य देशों में	US $ 20	US $ 40	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजा करें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

सम्पर्क पता
'ऋषि प्रसाद', संत श्री आसारामजी आश्रम, संत श्री आसारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात).
फोन नं. : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८.
e-mail : ashramindia@ashram.org
web-site : www.ashram.org

इस अंक में...

(१) गुरु संदेश ४
✻ अपनी निष्ठा जगाओ
(२) भैरवी आश्रम की जमीन के बारे में वास्तविकता ६
(३) भगवान का प्रिय बनना है ? ७
(४) आश्रम में सात्त्विक ज्ञान मिलता है ८
(५) संस्मरणीय उद्‌गार ९
(६) संत-वाणी ९
(७) श्री योगवासिष्ठ महारामायण १०
✻ संतों की संगति देती विवेकवती मति
(८) परिप्रश्नेन... ११
(९) साधना प्रकाश १२
✻ ज्ञान के दस लक्षण
(१०) सद्‌गुरु महिमा १४
✻ ब्रह्मज्ञानी गुरु मिल जायें तो !
(११) जीवन पथदर्शन १६
✻ जाग मुसाफिर
(१२) विद्यार्थियों के लिए १८
✻ स्मरणशक्ति का विकास
(१३) काव्यगुंजन २०
✻ गुरुदर्शन
(१४) शास्त्र प्रसाद २१
✻ ग्रहण के समय करणीय-अकरणीय
(१५) संयम की शक्ति २२
✻ संयम की महिमा
(१६) प्रसंग माधुरी २४
✻ सद्‌गुरु मिले अनंत फल...
(१७) गुरुभक्तियोग २५
(१८) सत्संग सुमन २६
✻ अंतःकरण की शुद्धि बड़ी उपलब्धि
(१९) एकादशी माहात्म्य २८
✻ सफला एकादशी
(२०) भक्तों के अनुभव २९
✻ सद्‌गुरु से बड़ा सहारा कोई नहीं
(२१) शरीर स्वास्थ्य ३०
✻ शीत ऋतु में लाभदायी : जीर्ण व्याधिनिवारक प्रयोग
✻ शक्तिदायक नारियल ✻ सर्दियों में खजूर खाओ, सेहत बनाओ !
(२२) संस्था समाचार ३२

अपनी निष्ठा जगाओ

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

जो भी दुःख हैं वे उसीको आ घेरते हैं, जिसकी निष्ठा दुर्बल होती है । अपनी निष्ठा ही काम में आती है । पत्नी तो पति की है लेकिन साड़ी लेनी है तो पड़ोसी पुरुष को बोलती है : 'तू साड़ी ला के दे' - तो पत्नी की पति के प्रति क्या निष्ठा है ! नौकरी तो करता है सेठ के पास लेकिन खुशामद दूसरे सेठ की करता है कि कभी काम आयेगा तो अपने सेठ के प्रति क्या निष्ठा है ! निष्ठा में बड़ी शक्ति है। निष्ठा से आप किसी वस्तु को, किसी धातु को सोने अथवा चाँदी की बना सकते हैं, उसको अदृश्य कर सकते हैं। निष्ठा से किसीको उसकी मनचाही वस्तुएँ ला-लाकर दे सकते हैं। ऐसे महात्माओं को भी मैंने देखा है। निष्ठा से परिस्थितियाँ बदल जाती हैं । सूखा आया तो अपनी निष्ठा से बरसात हो जाती है। बाढ़ आ रही है तो निष्ठा से बाढ़ शांत हो जाती है। अपनी निष्ठा काम आती है।

यह नौकरी, जॉब, फलाना-ढिमका... ऐसे ही लोगों को गुलामी करा के निचोड़ देती है जिनकी अपनी निष्ठा नहीं है, अपना विश्वास नहीं है।

जिन निगुरों को सत्संग नहीं मिलता अथवा जो निगुरे सत्संग की, अपने जीवन की, अपने आत्मा की, अपने-आपकी कीमत नहीं जानते हैं वे कुचले जाते हैं, ठुकराये जाते हैं, दुत्कारे जाते हैं। जो अपने-आपकी कीमत नहीं जानते अथवा अपनी बुद्धि की कद्र नहीं करते या कीमत नहीं जानते, वे दारू पी के, तम्बाकू खा के सुखी होना चाहते हैं; पत्नी को लताड़ के सुखी होना चाहते हैं अथवा पति को छोड़कर दूसरा लवर करके, रॉक और पॉप म्यूजिक पर डांस करके सुखी होना चाहती हैं। बहुत बुरा हाल है विश्व का, विश्वमानव का ! अपनी निष्ठा से च्युत हो गये हैं । पशु की नाईं एक पत्नी, दूसरी पत्नी; एक पति, दूसरा पति, तीसरा पति, पाँचवाँ पति, दसवाँ फ्रेंड, पचीसवाँ बॉयफ्रेंड... अपनी निष्ठा नहीं है - ऐसे जीव धीरे-धीरे कीट-पतंग, कुत्ते-बिल्ले, गधे, खरगोश आदि योनियों में चले जाते हैं और जिनकी निष्ठा है वे तो भगवान को भी प्रगट कर देते हैं :

सोचा मैं न कहीं जाऊँगा,
यहीं बैठकर अब खाऊँगा ।
जिसको गरज होगी आयेगा,
सृष्टिकर्ता खुद लायेगा ॥

और फिर खाया हमने, भूखे नहीं मरे और माँगने भी नहीं गये ।

आध्यात्मिक जगत में तीन निष्ठाएँ होती हैं - कर्मनिष्ठा, भक्तिनिष्ठा और ज्ञाननिष्ठा । चाहे कोई भी निष्ठा हो, अपनी निष्ठा काम आती है। अपने जीवन में निष्ठा लाओ तो कोई परिस्थिति आपको इतना परेशान नहीं कर सकती । 'पति ऐसा है, वैसा है...' कैसा भी हो, उसके बाप की ताकत है कि ठीक से न चले ! हमारी निष्ठा से वह सुधरना चाहिए, बदलना चाहिए। पत्नी का स्वभाव बदलना चाहिए। मित्र, भाई, सखा बदलना चाहिए।

नेपोलियन को बोला गया : ''शत्रु के शिविर में पहुँचना है। रात्रि है, रास्ता लम्बा है और बारिश हो गयी है, पहुँच जाओगे ? रास्ता मिलेगा ?''

वह बोला : ''हाँ, कोई असुविधा नहीं। चिंता न करो। पगडंडी गयी है, रास्ता भी गया होगा। जहाँ तक रास्ता दिखेगा ठीक है, फिर आगे रास्ता नहीं मिला तो मैं अपना रास्ता बना लूँगा।''-

कर्मनिष्ठा है ! ऐहिक जगत में नेपोलियन ने चमत्कारी उपलब्धियाँ हासिल करके दिखा दीं ।

जो जरा-जरा-सी बात में माँ-बाप को, दादा-दादी, नाना-नानी को, सभीको चिंता में ला देते हैं, वे दुर्बल मन के लोग होते हैं । दुर्बल मनवाले को गिरना, गिरना, गिरना और गिरना ही है । 'ऐसा है, वैसा है... पति ऐसा है, पत्नी ऐसी है, फलाना ऐसा है...' नहीं-नहीं, अपनी निष्ठा बढ़ाओ ।

ललाट पर तिलक करो और 'यह काम होना चाहिए' - इस भाव से बैठो, भगवान को, गुरु को एकटक देखते जाओ, देखते जाओ ।

अप्प दीपो भव । अपना दीया आप बनो, अपना स्वामी आप बनो । काहे को डरना, मरना ! भगवान में वह ताकत नहीं कि हमको मार सकें । इस बात पर भक्त अपनी निष्ठा से भगवान को चुनौती दे देता है ।

सूरदासजी ने भगवान को चुनौती दे दी थी : 'ठाकुरजी ! आप आये हो । मैंने हाथ पकड़ा और आप मेरे से हाथ छुड़ा के जाते हो, आपको सबल तो तब मानूँ जब दिल छुड़ा के जाओ !' नहीं छुड़ा सके, आगे-पीछे भगवान श्रीकृष्ण को रहना ही पड़ा ।

सती अनसूया की निष्ठा ऐसी कि त्रिदेव को नन्हा-मुन्ना बच्चा बना दिया, भगवान दत्तात्रेय का अवतार करा दिया ! आप क्या समझते हैं ! आपके अंदर कितनी शक्तियाँ हैं ! 'मैंने एम.बी.ए. कर लिया, मैंने डिजाइनिंग का कोर्स कर लिया, मैंने इंजीनियरिंग कर ली, मैंने फलाना कर लिया...' क्या हो गया ! कुछ भी नहीं किया । मैं तीसरी पढ़ा हूँ, चौथी में नहीं गया किंतु दुनिया के सारे प्रमाण-पत्र वाले मत्था टेकते हैं । देख ले निष्ठा का प्रभाव !

अपनी निष्ठा जागृत करो । तुम्हारी निष्ठा किसमें है ? बदमाशी में है, साधना में है, भक्ति में है, गुरु में है, ज्ञान में है, किसमें निष्ठा है ? कपट में निष्ठा है तो नीच गति को प्राप्त हो जाओगे । **विश्वासो फलदायकः** । मैं दुनिया के सारे विश्वविद्यालयों से बड़े-बड़े प्रमाण-पत्र ले आता तो भी मुझे इतना फायदा नहीं होता, जितना मुझे मेरे गुरु में निष्ठा रखने से हुआ ।

सांदीपनि कोई तेज-तर्रार विद्यार्थी नहीं थे लेकिन गुरु में ऐसी निष्ठा थी कि गुरु संसार से जाते-जाते बोले : ''बेटा ! तू तो मेरा शिष्य है लेकिन प्रेमावतार श्रीकृष्ण तेरे शिष्य बनेंगे ।''

संत तुलसीदासजी की निष्ठा ने बाँकेबिहारी को राम रूप में प्रगट करके दिखा दिया और मुर्दे को जिंदा करके दिखा दिया । गण्डकी नदी का गोल-मटोल पत्थर होता है लेकिन निष्ठा उसके द्वारा भगवद्भक्ति का फल देती है ।

'मैं झूठ बोलूँ तो तुम मरो... ।' यह कहना भी मेरी निष्ठा है, मेरी आत्मनिष्ठा का द्योतक है । नहीं तो दूसरा कोई बोले तो लोग पत्थर मारें, गालियाँ दें । मैं बोलता हूँ तो आप हँसते हो । मेरी निष्ठा है, आपके मंगल की भावना है इसलिए आपको बुरा नहीं लगता । आप तो मर ही नहीं सकते हो, मरेगा तो आपका अहं मरेगा और क्या मरेगा ! पाप मरेगा, काम मरेगा, क्रोध मरेगा... जो मार रहा है आपको, वही मरेगा । तो मेरी आपके साथ आध्यात्मिक, ईश्वरीय मार्ग की प्रीति है । यह मेरी निष्ठा है, इसीलिए तो मैं ऐसा लाखों-लाख आदमियों में बोलता हूँ । आज तक किसीने नाराज़ होकर मेरे से आँखें लड़ायी हों, ऐसा मुझे नहीं लगता ।

यदि निष्ठा दृढ़ हो तो कठिन-से-कठिन कार्य भी पूर्ण हो सकता है । यदि इसी जन्म में परमात्मा के समग्र स्वरूप को पाने की, जानने की दृढ़ निष्ठा हो, अनन्य भाव हो तो वह भी पूर्ण हो जाता है ।

अपनी ऐसी निष्ठा जगाओ कि तुम्हें नश्वर के लिए दौड़ना न पड़े, नश्वर तुम्हारे पास दौड़ता आये । तुम सच्चिदानंदस्वरूप हो । अपनी निष्ठा जागृत करके उस शाश्वत स्वरूप को जान लो । बस, जीवन के सारे कर्तव्य पूरे हो जायेंगे । ❑

भैरवी आश्रम की जमीन के बारे में वास्तविकता

दिनांक २७-११-२०१० को संत श्री आसारामजी आश्रम, भैरवी, तह. चिखली, जि. नवसारी (गुजरात) पर प्रशासन द्वारा की गयी कार्यवाही पूर्णरूप से गैरकानूनी है । आश्रम की जमीन के बारे में वास्तविक तथ्य इस प्रकार हैं :

(१) भैरवी में सन् १९९३ से आश्रम द्वारा व्यसनमुक्ति-कार्यक्रम, बाल संस्कार, योग तालीम शिविर, आदिवासी छात्रालय, आयुर्वेदिक व होम्योपैथिक चिकित्सालय, अनाज-वितरण, आदिवासियों में समय-समय पर जीवन-जरूरी चीज-वस्तुओं का वितरण आदि आदिवासी-उत्थान की अनेकानेक सत्प्रवृत्तियाँ की जा रही हैं, जिससे यहाँ काफी जन-जागृति आयी है । हजारों लोग व्यसनमुक्त हुए हैं । विद्यार्थियों को नैतिक व आध्यात्मिक संस्कार मिल रहे हैं । इन सामाजिक प्रवृत्तियों में द्वेषपूर्ण व्यवहार रखकर कतिपय स्थानीय विघ्नकारक तत्त्वों द्वारा आश्रम को बदनाम करने की कोशिश की जा रही है ।

(२) सन् १९९३ में ग्राम पंचायत भैरवी ने दि.१-१-१९९३ के प्रस्ताव नं.४ से यह जमीन आश्रम को देने के लिए प्रस्ताव पारित किया था ।

(३) डी.एस.पी. वलसाड (गुज.) ने दि.१८-१२-९५ के पत्र से यह जमीन आश्रम को देने के लिए सकारात्मक अभिप्राय दिया था ।

(४) राज्य सरकार ने दि.६-१०-२००१ के प्रस्ताव से संस्था को यह जमीन देने की मंजूरी दी ।

(५) तदनुसार नवसारी कलेक्टर ने दि. २४-३-२००३ के पत्र से आश्रम को जमीन की कीमत जमा करने की सूचना दी ।

(६) आश्रम ने दि.२७-३-२००३ को रकम जमा कराके उसका चालान (नं.२१४९) प्रस्तुत किया ।

(७) कलेक्टर कचहरी, नवसारी ने पत्र-क्रमांक - सी एच /एल एन डी/वर्कशीट/७४२-४९/२००३ दि.१०-४-२००३ के पत्र से भैरवी के सर्वे नं.५५ की १० एकड़ जमीन, जिसमें सत्संग मंडप/मंदिर, कार्यालय, कुटीर आदि का २३०५ वर्गमीटर का निर्माणकार्य एवं ३८,१६५ वर्गमीटर खुली जमीन शामिल है, शासन द्वारा तय की गयी कीमत वसूलकर संस्था को आवंटित की ।

(८) शासन द्वारा दी हुई जमीन तथा उस पर स्थित निर्माणकार्य को ग्राम पंचायत द्वारा मकान नं.२९३ के रूप में दर्शाया गया है और उसका कर भी संस्था द्वारा वर्षों से नियमित रूप से ग्राम पंचायत को दिया जा रहा है ।

(९) आश्रम को जमीन का कब्जा सौंपते समय अधिकारियों द्वारा हस्ताक्षर व सील के साथ दिये हुए नक्शे में सत्संग-मंडप सहित का उपरोक्त निर्माणकार्य सर्वे. नं. ५५ में दिखाया गया है । परंतु वर्षों बाद ग्राम पंचायत ने दि. ३१-१२-२००९ को नोटिस देकर कहा कि सत्संग-मंडपवाली जमीन सर्वे नं.५५ के अंतर्गत नहीं आती अपितु ५९ में आती है । अतः इसे तोड़ दिया जाय ।

(१०) ग्राम पंचायत की उपरोक्त नोटिस के खिलाफ आश्रम द्वारा चिखली के प्रिंसिपल सिविल जज की कोर्ट में रे.दी.मु.नं.१/२०१० से याचिका दाखिल की गयी । फिलहाल कोर्ट में केस लम्बित है । इसी दौरान शनिवार दि.२७-११-२०१० को सुबह ६ बजे सर्दी के मौसम में अचानक ही ग्राम पंचायत के कुछ सदस्य द्वेष-वृत्ति से जेसीबी व पुलिस दल को लेकर आश्रम पहुँचे एवं सत्संग-मंडप आदि निर्माणकार्य जो कि राज्य सरकार ने उपरोक्त आदेश के द्वारा संस्था को आवंटित किया था, उसे अवैधरूप से तोड़ना शुरू कर दिया । शनिवार को सरकारी कचहरी व न्यायालय में भी अवकाश होने

से न ही कलेक्टर आदि कोई उच्च अधिकारी उपलब्ध थे और न ही कोई न्यायाधीश, ऐसे में संस्था अपना न्यायपूर्ण पक्ष किसके समक्ष रखे ?

(११) कोई भी अवैध निर्माणकार्य तोड़ने से पहले भी कम-से-कम ७२ घंटे पूर्व संबंधित संस्था को सूचना देना अनिवार्य है, लेकिन संस्था को ऐसी किसी भी प्रकार की नोटिस नहीं मिली।

(१२) इस तरह वर्षों पहले जो जमीन राज्य सरकार ने आवंटित की है, जिस निर्माणकार्य पर ग्राम पंचायत राजस्व वसूल रही है, न्यायालय में मामला लम्बित है, उसे अवैध बताकर बिना पर्याप्त कानूनी नोटिस के, न्यायपालिका की अवहेलना करके, गुजरात ग्राम पंचायत के अधिनियमों का पालन किये बिना, कानून को अपने हाथ में लेकर, सरकारी कार्यालयों व न्यायालय में अवकाश के दिन, सर्दियों के सुबह ६ बजे आकर अचानक तोड़ देना कितना न्यायपूर्ण है ?

जनहित में रत एक संस्था के हजारों सेवाधारी तन-मन-धन न्योछावर करके दूर-दराज के आदिवासी क्षेत्रों में अनेकविध लोक कल्याणकारी सेवा-प्रवृत्तियाँ कर रहे हैं, जिससे लाखों लोग लाभान्वित हो रहे हैं, ऐसे उत्कृष्ट राष्ट्रीय सेवाकार्य में सहयोग देने के बजाय, ऐसे सेवाकार्य की सराहना करने के बजाय कुछ लोगों द्वारा स्वार्थ व द्वेषपूर्ण रवैया अपनाकर एक हिन्दू संत के आश्रम में गैरकानूनी तोड़फोड़ करना कितना न्यायपूर्ण है ?

इस अवैध कृत्य के विरुद्ध न्यायालय में याचिका दायर करके नुकसान की भरपाई हेतु संस्था द्वारा यथायोग्य कानूनी कार्यवाही की जा रही है। ❑

भगवान का प्रिय बनना है ?

आप भगवान को अपने-अपने ढंग से, अपनी-अपनी मान्यता से प्रेम करते हैं परंतु यदि आप भगवान से ही पूछें कि 'प्रभु ! आपको कौन विशेष प्यारा है ?' और भगवान के मार्गदर्शन में प्रेम-पथ पर चलना शुरू करें तो वह दिन दूर नहीं जब आप प्रेममूर्ति, भगवन्मूर्ति, आनंदमूर्ति हो जायेंगे। भगवान कहते हैं ऐसे भक्त मुझे प्रिय हैं :

(१) जो किसीसे द्वेष नहीं करते। सबके मित्र हैं, दयालु हैं। जिनमें न ममता है, न अहंकार है। सुख-दुःख दोनों जिनके लिए समान हैं। जो क्षमावान हैं।

(२) जो सदा संतोषी हैं, योगी हैं। शरीर, इन्द्रिय तथा मन को वश में रखते हैं। दृढ़ निश्चयवाले हैं। मन और बुद्धि जिन्होंने भगवान को अर्पित कर रखी है।

(३) न तो उनसे किसी जीव को भय होता है, न उन्हें किसी जीव से भय होता है। उन्हें न तो हर्ष है, न संताप।

(४) उन्हें किसी चीज की इच्छा नहीं रहती। बाहर-भीतर से वे पवित्र रहते हैं, चतुर होते हैं। किसीसे पक्षपात नहीं करते। दुःखों से मुक्त रहते हैं। किसी भी कर्म में कर्तापन का अभिमान नहीं रखते।

(५) दुःखी-प्रसन्न दिखते हुए भी ऐसे महापुरुष गहराई में सम रहते हैं। वे न किसी बात का शोक करते हैं, न कुछ चाहते हैं। शुभ और अशुभ सभी कर्मों का फल उन्होंने छोड़ रखा है।

(६) मित्र और शत्रु में उनका एक-सा भाव रहता है। मान और अपमान, गर्मी और सर्दी, सुख और दुःख उनके लिए बराबर हैं। संसार में उनकी कोई आसक्ति नहीं है।

(७) निंदा और स्तुति उनके लिए बराबर हैं। वे मौन रहते हैं। जो मिल जाय उसीमें वे संतुष्ट रहते हैं। ❑

''आश्रम में सात्त्विक ज्ञान मिलता है''

दिनेश कानपरिया ने खुद बयान की हकीकत

षड्यंत्रकारी राजू चांडक व अमृत प्रजापति की मनगढ़ंत बातों के शिकार हुए दिनेश कानपरिया उर्फ भाणा ने न्यायाधीश श्री डी.के. त्रिवेदी जाँच आयोग के समक्ष दो दिन तक चली पूछताछ में झूठे आरोपों की सच्चाई स्वयं बयान की।

भाणा ने कहा कि ''संत आसारामजी के सत्संग-प्रवचन का लाभ मिलने से मैं ईश्वरप्राप्ति के बारे में विचार करने लगा और कुछ अंश में वैराग्य भी जगा। मैं ४० दिन के मंत्र-अनुष्ठान के लिए मोटेरा आश्रम में गया। वहाँ सभीको सुबह साढ़े चार से पाँच बजे के बीच जगना होता और नित्यक्रम पूरा करके सभी माला द्वारा जप व ध्यान आदि करते, आश्रम में वृक्षारोपण भी करते। मैं संत आसारामजी के सत्संग का भी लाभ लेता था। मैंने संत आसारामजी से अपने मन की इच्छा व्यक्त की कि 'मुझे तो आश्रम में ही रहना है।' उन्होंने निखालिस भाव से कहा कि ''आश्रम में रहो, यह आश्रम तुम्हारा ही है।''

भाणा ने स्वीकार किया कि ''जब से मैं संत आसारामजी आश्रम से जुड़ा तब से मुझे आश्रम में निवास के दौरान 'यहाँ सात्त्विक ज्ञान मिलता है।'- ऐसा अनुभव हुआ और आश्रम का वातावरण भी पवित्र और सात्त्विक लगा। मैं जितना समय आश्रमों में रहा, वहाँ मुझमें आध्यात्मिक शांति का संचार हुआ और मेरा आत्मविश्वास भी मजबूत हुआ। बिना किसी दबाव के मैं स्वैच्छिक रूप से आश्रम में रहा और सेवा की, उस दौरान मेरी आध्यात्मिकता में क्रमशः वृद्धि होती गयी। आश्रम में मौन-मंदिर भी हैं। मैंने सूरत के मौन-मंदिर में साधना की है। जब मैं आश्रमवासी था तब आध्यात्मिक पुस्तकों का पठन, पूज्य बापूजी द्वारा दिये गये मंत्र का जप और सेवा करता था। मैंने 'हनुमान चालीसा' भी पढ़ा है, उसमें उल्लेख है -

नासै रोग हरै सब पीरा। जपत निरंतर हनुमत बीरा॥
भूत पिसाच निकट नहिं आवै। महाबीर जब नाम सुनावै॥

मैं जब अहमदाबाद आश्रम में था तब अनेकों मानसिक रूप से विक्षिप्त व्यक्ति आते और बापूजी से पीड़ा दूर करने की प्रार्थना करते। मैंने व्यासपीठ पर बापूजी को ऐसे लोगों की पीड़ा दूर करते २० से २५ बार देखा है। बापूजी को अपनी आध्यात्मिक शक्ति का उपयोग करते व उस आध्यात्मिक शक्ति से पीड़ितों को लाभ होते मैंने देखा है। मैंने पूज्य बापूजी को लोगों के दुःखों को जाहिर में दूर करते देखा है।''

कुप्रचार करनेवाले अखबार ने आश्रम के निर्माण के बारे में समाज में भ्रम फैलाकर झूठे आरोप लगाये। इस विषय में भाणा ने कहा कि ''मैं आश्रम में भवन-निर्माण की सेवा करता था। आश्रम में कमरों के नीचे कोई भोयरा (तहखाना) हो ऐसा कोई निर्माण मैंने देखा नहीं है।''

एक प्रसंग के संबंध में भाणा ने कहा कि ''जब मैं आसारामजी से मिला तब उन्होंने मुझे खूब प्रेम किया, मेरे सिर पर प्रेम से हाथ फेरा और बातचीत की।''

निंदकों की झूठी बातों के चक्कर में आये भाणा ने स्वीकार किया कि ''मैं तांत्रिक विद्या के बारे में जानता नहीं हूँ। मैंने लोगों के द्वारा जो भी बातें बापूजी, नारायण साँईं व आश्रम के विषय में सुनीं, वैसी कोई बात मैंने स्वयं देखी नहीं है। नारायण साँईं के आश्रमों में मैंने कोई तांत्रिक विधि होते देखी नहीं है। यह बात सत्य है कि वहम की कोई दवा नहीं है और मैंने वहम के कारण आश्रम छोड़ा।''

परम पवित्र, निर्दोष संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग-सान्निध्य को छोड़कर निंदकों का साथ देनेवाले दिनेश कानपरिया उर्फ भाणा ने स्वयं अपना भविष्य अंधकारमय बना लिया। (क्रमशः) ❒

संस्मरणीय उद्गार

श्री अशोक सिंघलजी, अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष, विश्व हिन्दू परिषद :

''परम पूज्य बापूजी इतने बड़े जाने-माने संत हैं, जो आज हमारी हिन्दू संस्कृति और हमारी मान्यताओं को समाज में प्रतिष्ठित करने में लगे हुए हैं।

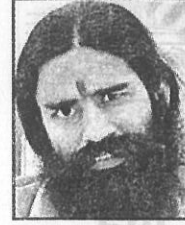
आपने आदिवासी, वनवासी समाज के लोगों को भी अपनी संस्कृति के प्रति निष्ठावान बनाने का जो महान कार्य किया है, कर रहे हैं इसके लिए पूरा समाज आपका ऋणी रहेगा और कभी उस ऋण को चुका नहीं पायेगा। ऐसे महान व्यक्तित्व ने अनेक प्रकार के सेवाकार्य वनवासी क्षेत्रों में खड़े किये, यह जिनके लिए बरदाश्त से बाहर की चीज थी उन्होंने ही करोड़ों रुपये खर्च करके मीडिया के माध्यम से अपने आसारामजी बापू महाराजजी को ऐसे बदनाम करना चाहा, जैसे शंकराचार्य श्री जयेन्द्र सरस्वतीजी महाराज, अमृतानंदमयी माँ, सत्य साँईं बाबा को किया था। हालाँकि समाज पर इसका असर बिल्कुल ही नहीं पड़ा।

पूज्य बापूजी में कर्मयोग, भक्तियोग तथा ज्ञानयोग तीनों का ही समावेश है। आप आज करोड़ों-करोड़ों भक्तों का मार्गदर्शन कर रहे हैं। संतों के मार्गदर्शन में देश चलेगा तो आबाद होगा। मैं तो बड़े-बड़े नेताओं से यही कहता हूँ कि आप संतों का आशीर्वाद जरूर लो। इनके चरणों में अगर रहेंगे तो सत्ता रहेगी, टिकेगी तथा उसीसे धर्म की स्थापना भी होगी।

आज चारों ओर से जो हमारे ऊपर आक्रमण हो रहे हैं उनके प्रति हम सब लोग और भी सचेत रहें और सचेत रहकर जगह-जगह पर सुप्रचार करें क्योंकि आज प्रचार का युग है। ❑

विदेशी ताकतों के इशारे पर बदनाम किये जा रहे संत

अमर उजाला ब्यूरो

सिद्धार्थनगर, २२ नवम्बर। विदेशी ताकतों के इशारे पर साधु-संतों को फँसाया जा रहा है। साधु-संतों का हृदय निहायत कोमल होता है। विदेशी ताकतें कुचक्र रचकर उन्हें अपने मनगढ़ंत जाल में फँसाकर बदनाम करने की कोशिश कर रही हैं। यही वजह थी कि आशाराम बापू पर बेबुनियाद आरोप मढ़कर उनकी छवि धूमिल करने का प्रयास किया गया। उक्त बातें योगाचार्य रामदेवजी ने रविवार को राजकीय कन्या इंटर कॉलेज के मैदान में योग शिविर के समापन के बाद पत्रकारों से बातचीत के दौरान कहीं।

संत-वाणी

गुरु को कीजै दंडवत, कोटि कोटि परनाम।
कीट न जानै भृंग को, वह कर ले आप समान॥

जगत जनायो[1] जेहि सकल, सो गुरु प्रगटे आय।
जिन गुरु आँखि न देखया[2], सो गुरु दिया लखाय॥

सतगुरु सम को है सगा, साधू सम को दात।
हरि समान को हितू है, हरिजन सम को जात॥

गुरु को सिर पर राखिये, चलिये आज्ञा माहिं।
कहै कबीर ता दास को, तीन लोक डर नाहिं॥

तन मन दीया आपना, निज मन ता के संग।
कहै कबीर निरभय भया, सुन सतगुरु परसंग॥

सतगुरु की महिमा अनंत, अनंत किया उपकार।
लोचन अनंत उघारया, अनंत दिखावनहार॥

- संत कबीरजी

१. उत्पन्न करना २. आँखें फाड़-फाड़कर देखने पर भी जो नहीं दिखा

संतों की संगति देती विवेकवती मति

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

वसिष्ठजी कहते हैं : ''हे रामजी ! जैसे चन्द्रमा को देखकर कमलिनी प्रफुल्लित होती है, वायु पुष्पों से मिलकर सुगंधित होती है और सूर्य के उदय होने से सूर्यमुखी कमल प्रफुल्लित हो जाते हैं, वैसे ही संतों की संगति से बुद्धि सुख पाती है।''

जैसे भक्त भगवदाकार वृत्ति से रसमय होता है, योगी योग-समाधि से आनंदित होता है, वैसे ही सत्संगी संतों के संग से अपनी मति को विवेकवती, शांतिमयी, समतामयी, सुखमयी पाकर अपने को धन्य-धन्य मानने लगता है।

कोई कितनी भी तपस्या कर ले, कितना भी धन कमा ले, कितनी भी सत्ता पा ले लेकिन भगवत्प्रसादजा मति भगवद्जनों, संतों के सत्संग से ही बनती है। बल्ब कितने ही जलाओ, सूर्यमुखी को वह आनंद नहीं आयेगा। कागज के फूल कितने ही खिला दो लेकिन वायु में वह सुगंध नहीं आयेगी जैसी असली फूलों से आती है, वैसे ही आत्मज्ञान, आत्मशांति, परमात्मज्ञान, परमात्म-चर्चा से सम्पन्न जो संत हैं, उनके सत्संग से अपनी मति सुख पाती है, विवेक पाती है, परिस्थितियों में डूबने के बजाय परिस्थितियों में तैरती हुई पार हो जाती है।

संसार-समुद्र से पार करने को ऐसा कोई समर्थ व्रत नहीं, कोई तप-उपवास नहीं और न तीर्थ है, जो सत्संग की नाईं आसानी से संसार-सागर से पार कर सके। तप और तीर्थ से मोटी बुद्धि में कुछ शुद्धि होगी लेकिन 'मैंने तप किया, तीर्थ किया। मैंने यह किया, वह किया।' यह 'मैं' और सूक्ष्मरूप से पुष्ट हो जाता है। सत्संग से 'मैं' भगवदाकार बनकर विशुद्धि को प्राप्त हो जाता है।

यह जो दृश्यमान जगत है न, इसकी सत्यता की पोल आत्मवेत्ता संतों के संग से खुल जाती है। जब दृश्य का अत्यंत अभाव हुआ, तब आत्मा ही शेष रहता है।

जगत दिखता तो सत्य है लेकिन है परिवर्तनशील।

देखत नैन चल्यो जग जाई।
का माँगूँ कछु थिर न रहाई॥

रावण की लंका, हिरण्यकशिपु की नगरी तथा वहाँ के लोग, कुछ भी नहीं दिखता। सब देखते-देखते बदल रहा है। सब नहीं में जा रहा है। हर पल नहीं में जा रहा है। गंगाजी का पानी जो कल दिखा था, लगता है कि अब भी वही-का-वही है पर वह तो कहाँ-से-कहाँ पहुँच गया होगा। दिख रहा है व्यक्ति वही-का-वही, जो एक घंटे पहले था पर उसके अंदर के कण और विचार अभी कुछ और ही हैं। सब प्रवाह में जा रहा है, बदल रहा है। स्थिर कुछ भी नहीं है। **चाँद सफर में, सितारे सफर में, दरिया सफर में, दरिया के किनारे सफर में...** हमारे शरीर की रक्तवाहिनियों में रक्त की बूँद-बूँद सफर में है, जीवाणु सफर में हैं। सब चल रहा है उस अचल सत्ता के बल से। वह ज्ञानस्वरूप, चैतन्यस्वरूप, सुखस्वरूप है। जो चलता है, वह अचल की सत्ता से चलता है, माया है और चलने को जो जानता है, वह आत्मा-परमात्मा है। तुम निर्गुण-निराकार नारायण के सनातन सपूत हो, साक्षी चैतन्य हो। तुम सद्गुरु की कृपा पचा लो। □

परिप्रश्नेन

प्रश्न : गुरुदेव ! ईश्वर की तरफ जाने की छटपटाहट तो मन में है पर मन की चंचलता नहीं जाती। ऐसे में क्या करें कि ईश्वर की तरफ बढ़ चलें ?

पूज्य बापूजी : चंचलता नहीं जाती तो न जाय ! भगवान से कहो : 'महाराज ! चंचलता तो मन की है, हम तो तुम्हारे हैं ।' मन की चंचलता नहीं जाती... इस चिंता में पड़ो ही नहीं। चंचलता मिटाने में लगोगे तो मन और कूदेगा। चंचल है तो है, उसकी दिशा बदल दो ! नाचे तो नाच भगवान के लिए। गाये तो गा भगवान के लिए। रोये तो रो भगवान के लिए। भागे संसार में तो भाग भगवान के लिए। 'लेकिन बाबा क्या करें ! मन संसार के लिए ही भागता है।' तो भागने दे संसार के लिए और सोच, 'मेरा क्या है, मैं तो भगवान का हूँ और भगवान मेरे हैं।' आप भगवान के हो जाओ, फिर मन संसार के लिए भाग-भाग के थक जायेगा। फ्यूज निकाल दोगे तो पंखा घूम-घूम के रुक जायेगा। आप भगवान के हो जाओ । एकदम सरल तरीका है । बाकी तो मन को रोकने बैठोगे तो हमारा ही नहीं रुकता है तो तुम्हारे को कैसे बताऊँगा, सीधी बात है !

प्रश्न : बापूजी ! मैं श्वासोच्छ्वास में सुमिरन करना चाहती हूँ लेकिन वह मुझसे होता नहीं है। मैं बहुत कोशिश करती हूँ। कृपया आप कुछ करें।

पूज्यश्री : अच्छा ! कोशिश करती हो और नहीं होता है तो यह बात सम्भव नहीं है। तुम रात को सोती तो होगी ! सभी लोग सोते हैं। सोते समय श्वासोच्छ्वास का अभ्यास चालू करके सो जाओ, सुबह वह स्वाभाविक होगा । नहीं तो सुबह उठो, थोड़ी देर चालू करो और दिन में भी बीच-बीच में थोड़ा करते जाओ, फिर अपने-आप होगा। और होता है तो ठीक है, नहीं होता है तो भगवान को प्रार्थना करो : 'महाराज ! श्वासोच्छ्वास का अभ्यास तो नहीं होता है लेकिन मैं तो तुम्हारी हूँ।'

'मेरा पति गुड्डूजी है, मेरा पति छुगलूजी है...' इसका अभ्यास करना पड़ता है कि मान लेना पड़ता है ? 'मैं फलानी हूँ, फलाने की पत्नी हूँ।' अब अभ्यास करो चाहे मान लो, मर्जी तुम्हारी ! तुम मान लो कि 'हम भगवान के हैं ।' श्वासोच्छ्वास का अभ्यास नहीं होता है तो मन में दुःख-सुख कुछ भी आ जाय, मरने दो ! 'दुःख-सुख, चिंता-लाभ यह तो संसार का है, हम तो प्रभु के हैं।' - ऐसा मानने से श्वासोच्छ्वास के अभ्यास का फल तुम्हारे हृदय में फलित होने लगेगा।

प्रश्न : गुरुदेव ! सदा और सब अवस्थाओं में अद्वैत की भावना करनी चाहिए पर गुरु के साथ अद्वैत की भावना कदापि नहीं करनी चाहिए - ऐसा जो कहा गया है उसका रहस्य समझाने की कृपा करें।

पूज्यश्री : सब जगह अद्वैत ब्रह्म है, ऐसी भावना करनी चाहिए लेकिन गुरुदेव के साथ अद्वैत की भावना नहीं करनी चाहिए क्योंकि अद्वैत मतलब 'सब मैं ही हूँ।' गुरु के साथ अद्वैत-भावना करोगे तो शिष्टाचार को धक्का लगेगा। इसमें शास्त्र-वचन है :

या पर्यंत जीवेत् त्रयो वन्द्यः
ईश्वरो गुरुर्वेदांतश्च ।

जब तक जियें तब तक (शेष पृष्ठ १७ पर)

ज्ञान के दस लक्षण

(पूज्य बापूजी की चिन्मय वाणी)

अगर आत्मज्ञान की तरफ आपने थोड़ी भी यात्रा की तो जिनको आत्मसाक्षात्कार हुआ है, उन ज्ञानियों के गुण आपके अंदर प्रकट होने लगेंगे। फिर आपको यह नहीं लगेगा कि 'गुण मुझमें है, मैं गुणवान हूँ अथवा मैं ज्ञानी हूँ।' नहीं-नहीं, जिस पद को पाये बिना इन्द्र भी अपने को बौना समझता है, उस आत्मपद को पाकर ज्ञानी को अहंकार नहीं होता। ऐसा ज्ञान का प्रसाद आपको मिल जायेगा।

योगी गोरखनाथजी ने कहा :

ज्ञान सरीखा गुरु न मिलिया, चित्त सरीखा चेला।
मन सरीखा मित्र न मिलिया, गोरख फिरे अकेला॥

ज्ञान जैसा कोई गुरु नहीं है और चित्त अपने कहने में चले तो उसके जैसा कोई चेला नहीं है। मन विकारों से बचे तो उसके जैसा कोई मित्र नहीं है। जीवन में ज्ञान के दस लक्षण आ जायें बस।

अक्रोधो वैराग्यो जितेन्द्रियश्च
क्षमा दया सर्वजनप्रियश्च।
निर्लोभो मदभयशोकरहितो
ज्ञानस्य एतत् दश लक्षणानि॥

अक्रोधः... क्रोध तो आयेगा लेकिन जब भी क्रोध आये, उस समय देखो कि 'क्रोध आया है, उसके पहले भी मैं था और क्रोध आकर चला जायेगा उसके बाद भी मैं रहूँगा।' थोड़ा क्रोध के समय आप अपनी मौजूदगी की स्मृति करो ताकि क्रोध तुम पर हावी न हो। इससे क्रोध में, आवेश में गलतियाँ करने से जो आगे चलकर मुसीबत होती है, उससे आप बच जाओगे और धीरे-धीरे अक्रोध की ऊँचाई पर पहुँचने में सफल हो जाओगे। जैसे विश्वामित्र, दुर्वासा, वसिष्ठजी तथा अन्य ब्रह्मज्ञानी संत **खिन्नोऽपि न च खिद्यते... रुष्टोऽपि न रुष्टते... क्रुद्धोऽपि न क्रुद्धते...** खिन्न, रुष्ट, क्रुद्ध दिखते हुए भी इनसे न्यारे अपने द्रष्टा-स्रष्टास्वरूप में निमग्न रहते हैं।

समरथ कहुँ नहिं दोषु गोसाईं।
– संत तुलसीदासजी

ब्रहम गिआनी सदा निरलेप। – गुरुवाणी

तस्य तुलना केन जायते।

'उसकी तुलना किससे की जा सकती है! वह तो अतुलनीय है।' **(अष्टावक्र गीता : १८.८९)**

अद्भुत है आत्मज्ञान की महिमा !

वैराग्यः... किसी भी चीज-वस्तु को ईश्वर से बढ़कर मूल्य न दो। विवेक जगाओ तो आपका वैराग्य का धन जागृत होगा।

जितेन्द्रियः... नाक कहती है कि 'सुगंध बढ़िया हो।' जीभ कहती है कि 'जरा स्वाद बढ़िया हो।' कान कहते हैं कि 'जरा तक-धिनाधिन सुन लो।' उनको रोककर कहो : 'हे निगुरो ! तुम मुझे भटकाओ मत, भगाओ मत। ॐ शांति... ॐ आनंद !...' अपने आत्मसुख की स्मृति में गोता मारो, आप जितेन्द्रिय होने लगेंगे।

क्षमा... कभी पत्नी से गलती हुई, कभी पति से हुई, पड़ोसी से हुई... अपनी जीभ दाँतों तले आ जाती है तो क्या करते हैं ? क्षमा तो व्यवहार में झख मार के करनी पड़ती है, नहीं तो गृहस्थी की गाड़ी नहीं चलती। लेकिन क्षमा करना एक बात है, मजबूरी से घूँट पीकर अंदर घुटते रहना दूसरी बात है। आज से पक्का करो कि क्षमा के गुण को विकसित करेंगे। अपने से छोटों के प्रति

दया करेंगे । उनसे रूठो, उनको डाँटो लेकिन अंदर में उनके मंगल के लिए दयाभाव रखो ।

सर्वजनप्रियः... सभी जनों में अपने प्रिय को देखो । इससे आपका अंतःकरण मंगलमय होगा, मधुमय होगा । आप सबके प्रियपात्र बनोगे ।
निर्लोभः... और खपे-खपे (और चाहिए - और चाहिए) जो है वह भी छूट जायेगा । और खपे-खपे में अपने को खपाओ मत ! खाने में, भोग-संग्रह में निर्लोभता का अनुभव करो ।

मदभयशोकरहितः... मद नहीं करना चाहिए कि 'मैं ऐसा कर दूँगा, वैसा कर दूँगा ।' अथवा भय भी नहीं रखना चाहिए कि 'ऐसा हो जायेगा, वैसा हो जायेगा ।' अरे, आत्मा को कोई मार नहीं सकता और शरीर प्रारब्ध भोगकर ही जाता है, फिर डर किस बात का ! डरें तो दुष्कर्म से डरें, डरें तो मनमुखता से डरें । बाकी जरा-जरा बात में अथवा सत्संग में आने में क्यों डरें ! सत्कर्म और साधना करने में क्यों डरें ! 'मेरा भविष्य में क्या होगा ?'- ऐसा सोचकर क्यों डरें ! बीती हुई बात को सच्चा मानकर बार-बार याद करके शोक क्यों करें !

ज्ञानस्य एतत् दश लक्षणानि... ये ज्ञान के दस लक्षण हैं । ज्ञानी महापुरुष के ये स्वतः स्वाभाविक लक्षण हैं और साधक को ये सुन-सुनकर अपने में विकसित करने हैं । शास्त्र क्या हैं ? ज्ञानी के अनुभव और अज्ञानी की मान्यता का अनुवाद । अज्ञानी की मान्यता समझकर उससे ऊपर उठो और ज्ञानी का अनुभव सुनकर उसमें लग जाओ । आपका मंगल होने लगेगा । भगवान अगर हमारा परम कल्याण भी करना चाहेंगे तो कैसे करेंगे ? फूँक मार के करेंगे ? सिर पर हाथ रखकर करेंगे ? नहीं, नहीं । भगवान ने गीता के दसवें अध्याय के ग्यारहवें श्लोक में कहा :

तेषामेवानुकम्पार्थमहमज्ञानजं तमः ।
नाशयाम्यात्मभावस्थो ज्ञानदीपेन भास्वता ॥

उन भक्तों पर कृपा करने के लिए ही उनमें आत्मभाव से स्थित मैं स्वयं ही उनके अज्ञानजनित अंधकार को देदीप्यमान तत्त्वज्ञानरूपी दीपक के द्वारा सर्वथा नष्ट कर देता हूँ ।

भगवान भी हमारे दुःख हरेंगे तो तत्त्वज्ञान के दीये से । घर में या गुफा में अंधकार है तो झाड़ू लगाने से नहीं जायेगा । खड्डे हैं तो झाड़ू लगाने से नहीं जायेंगे । कचरा है तो झाड़ू लगाने से जायेगा । खड्डे-खुड्डे हैं तो सीमेंट-कांक्रीट अथवा गारा-मिट्टी से जायेंगे लेकिन अंधकार प्रकाश से जायेगा । ऐसे ही वासना की गंदगी है तो वासनाओं को पोस-पोस के निस्तेज न हो जायें । सेवाकार्य में ऐसे लगें कि सेवा करते-करते निर्वासनिक होने में सफल हो जायें । चंचलता है तो एकाग्रता का धन बढ़ाओ लेकिन अज्ञान है तो ज्ञान का दीपक जलाओ । भगवान भी खुश हो जायेंगे ।

मनुष्य-शरीर का फल यही है कि आप परमात्म-स्वभाव की प्राप्ति कर लें । भगवद्गीता के पाँचवें अध्याय का तेईसवाँ श्लोक है :

शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥

जो साधक इस मनुष्य-शरीर में, शरीर का नाश होने से पहले ही काम, क्रोध, भय, लोभ, शोक आदि आवेगों से विचलित नहीं होता, समता में टिक जाता है, उनको सहन करके सम रह जाता है, उस पुरुष ने अपना मनुष्य-जीवन सफल कर लिया ।

सहने का मतलब ऐसा नहीं कि 'दुःख सह रहा हूँ, अपमान सह रहा हूँ, क्या करूँ !' नहीं, आप पर उनका प्रभाव ही नहीं पड़ेगा । जैसे, हाथी पर मक्खियाँ बैठी थीं । बार-बार आतीं, बैठतीं और चली जातीं । रानी मक्खी को दया आ गयी तो हाथी को कहा कि

''भैया ! मैं अकेली नहीं, मेरी कई २०-२५ सखियाँ तुम पर कई घंटों से अपना बोझा लादे

बैठी हैं। तुमको कष्ट होता होगा।''

हाथी ने कहा : ''तुम कब आयीं पता नहीं और तुम्हारा वजन कितना है तुम्हीं जाकर तौलो ! तुम २०-२५ तो क्या, ५०, १००, २००, ५०० और भी आ जाओ तो भी मुझे तुम्हारे वजन का पता ही नहीं चलेगा। तुम इतनी क्षुद्र हो, इतनी तुच्छ हो !''

ऐसे ही भगवत्सुख और भगवत्समता के आगे जगत की परिस्थितियाँ ऐसी तुच्छ हैं, ऐसी क्षुद्र हैं जैसे हाथी की पीठ पर मक्खियों का वजन !

जैसे हाथी पर मक्खियों का कोई वजन नहीं, बैल के सींग पर मच्छर का कोई वजन नहीं, ऐसे ही ज्ञानी के चित्त में इस संसाररूपी मच्छर का कोई वजन नहीं होता अथवा संसार की मक्खियों का कोई बोझा नहीं होता। दूसरों की नजर से लगेगा कि 'अरे, बाप-रे-बाप ! बापूजी बेचारे कितना कर रहे हैं ! अरे कितना परिश्रम ! कितना क्या-का-क्या... बेचारे बापूजी !' मैं इधर-उधर सत्संग-कार्यक्रमों में दौड़ता रहता हूँ तो आप सभीको मुझ पर दया आती है। लेकिन मुझे तुम पर दया आती है कि तुम कितने सुखस्वरूप हो और अपने को जानते नहीं ! शरीर को 'मैं' मान के, नश्वर चीजों को 'मेरा' मानकर काहे को परेशान हो रहे हो ! अपने सत्यस्वभाव को 'मैं' जानकर उसमें विश्रांति पाओ, उसीमें आनंद पाओ और उसीमें अपने 'मैं' को एकाकार कर दो।

जो सदा बदलता जाता है वह संसार है और सारी बदलाहट को जो जानता है वह परमात्मा है। जो कभी बदले नहीं और साथ छोड़े नहीं, वह परमात्मा है। जो टिके नहीं और साथ निभाये नहीं, वह संसार है। संसार का उपयोग कर लो और परमात्मा की स्मृति कर लो, एकाकारता कर लो, प्रीति पा लो। दोनों तरफ से मौज हो जायेगी। □

ब्रह्मज्ञानी गुरु मिल जायें तो !

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

मेरे मित्र-संत थे मस्तराम बाबा। वे साक्षात्कारी पुरुष थे। कुछ साधक उनसे मिलने गये। उन्होंने देखा तो समझ गये कि ये किसके साधक हैं।

मस्तराम बाबा ने उन साधकों से पूछा : ''भगवान कैसे मिलते हैं, अपने-आप ? प्रभु का दर्शन कैसे होता है ?''

साधकों ने कहा : ''स्वामीजी ! आप ही बताओ।''

बाबा ने कहा : ''यह भी बताने के लिए ही पूछा जा रहा है। यह भी बताने का ही तरीका है।''

साधकों ने पूछा कि ''साक्षात्कार कैसे होता है ?'' तो बोले : ''भगवान की भक्ति से और सेवा से होता है।'' साधकों ने पूछा कि ''कौन-से भगवान की भक्ति करें ताकि जल्दी साक्षात्कार हो ?'' बोले : ''कृष्ण की, राम की, देवी की अथवा और भी जिसका जो भगवान है उसकी भक्ति करे।'' तब साधकों ने पूछा कि ''किसीको साक्षात्कार किये हुए महापुरुष मिल जायें तो उसको किसकी भक्ति करनी चाहिए ?''

मस्तराम बाबा बोले : ''जिसको साक्षात्कार हो गया है, वह तो शुद्ध चैतन्य हो गया। उसमें कृष्ण की भावना करो तो कृष्ण के दीदार हो सकते हैं, राम की भावना करो तो राम दिख सकते हैं,

बुद्ध की भावना करो तो बुद्ध दिख सकते हैं, चोर की भावना करो तो चोर दिख सकता है और उसमें ब्रह्मा, विष्णु, महेश एक ही साथ दिख सकते हैं क्योंकि ब्रह्मा, विष्णु, महेश का जो आधार है, वही आत्मा है। आत्मा की सत्ता के बिना, चैतन्य की सत्ता के बिना ब्रह्मा, विष्णु नहीं टिक सकते हैं। तो जो चैतन्यस्वरूप में स्थिर हो गये हैं, उनका सान्निध्य मिल गया तो फिर किसकी भक्ति करें ? फिर भक्ति क्या करनी है, जैसा ज्ञानी गुरु आदेश देते हैं उसके अनुसार चलना है बस ! फिर हो गयी भक्ति।'' उच्चकोटि के साधकों के लिए तो -

ईश ते अधिक गुरु में प्रीति।

(विचार सागर)

ऐसी निष्ठा से ज्ञानी महापुरुषों में ईश्वरबुद्धि करके उनकी भक्ति, सेवा-पूजा करने से, उनका सान्निध्य-लाभ लेने से अंतःकरण शुद्ध होता है और अंतःकरण का अज्ञान भी मिटता है।

'श्रीमद् भागवत' में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं : 'केवल जलमय तीर्थ ही तीर्थ नहीं कहलाते और केवल मिट्टी या पत्थर की प्रतिमाएँ ही देवता नहीं होतीं, संतपुरुष ही वास्तव में तीर्थ, देवता हैं क्योंकि उनका (तीर्थ, देवता का) बहुत समय तक सेवन किया जाय तब वे पवित्र करते हैं, परंतु संतपुरुष तो दर्शनमात्र से ही कृतार्थ कर देते हैं। (वे महापुरुष घड़ी, आधी घड़ी, चौथाई घड़ी के दर्शन-सत्संग से भी पवित्र कर देते हैं :

एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनि आध।
तुलसी संगत साध की, हरे कोटि अपराध ॥)

जो मनुष्य वात, पित्त और कफ - इन तीन धातुओं से बने हुए शवतुल्य शरीर को ही आत्मा - अपना 'मैं', स्त्री-पुत्रादि को ही अपना और मिट्टी, पत्थर, काष्ठ आदि पार्थिव विकारों को ही इष्टदेव मानता है तथा जो केवल जल को ही तीर्थ समझता है ज्ञानी महापुरुषों को नहीं, वह मनुष्य होने पर भी पशुओं में भी नीच गधा ही है।' **(श्रीमद् भागवत : १०.८४.११,१३)**

भक्ति से भी यदि आगे जाना है तो ज्ञानवानों के सान्निध्य की जरूरत है। भक्ति तो हमने बहुत की, बचपन में भगवान के लिए ऐसे-ऐसे नाचते थे पागल होकर कि देखनेवाले अच्छे-अच्छे संत भी भाव-विभोर हो जाते थे। भक्ति तो की, उपासना भी की। भक्ति और उपासना सबका फल यही है कि ज्ञानी का दर्शन हो गया। हमारे सारे पुण्यों का फल यही है कि हमको भगवत्पाद लीलाशाह बापू मिल गये। हमारी जन्म-जन्म की भक्ति का फल यही है कि हमको सद्गुरु मिल गये, सत्य का जिन्होंने अनुभव किया है, जो सत्यस्वरूप हो गये। संत कबीरजी बोलते हैं :

यह तन विष की बेलरी, गुरु अमृत की खान।
सिर दीजै सद्गुरु मिले, तो भी सस्ता जान ॥

जैसा-तैसा आदमी तो यह बात स्वीकार भी नहीं कर सकता, सुनने का भी भाग्य नहीं होता। जिसका पुण्य नहीं उसको साक्षात्कार की बात सुनना तो दूर है, तत्त्ववेत्ताओं का दर्शन भी नहीं हो सकता। जो पापी हैं न, घोर पापी हैं उनको ज्ञानी का दर्शन भी नहीं हो सकता है। किसीको दर्शन होता भी है तो केवल ऊपर-ऊपर से उनके शरीर का। और जिनके बहुत पुण्य होते हैं, जितने-जितने पुण्य बढ़ते हैं, भक्ति बढ़ती है, योग्यता बढ़ती है, उतना-उतना तुम ज्ञानी को पहचान सकते हो। श्रीकृष्ण ज्ञानी-शिरोमणि थे, अर्जुन साथ में था तो भी पहचान नहीं सका। ज्यों-ज्यों अर्जुन का सान्निध्य और योग्यता बढ़ती गयी त्यों-त्यों अर्जुन पहचानते गये। मेरे गुरुदेव (भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज) के सान्निध्य में भी बहुत लोग थे। जिनकी जितनी-जितनी योग्यता थी, उतना-उतना उन्होंने पहचाना, पाया। □

जाग मुसाफिर

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

बल्ख-बुखारा का शेख वाजिदअली ९९९ ऊँटों पर अपना बावर्चीखाना लदवाकर जा रहा था। रास्ता सँकरा था। एक ऊँट बीमार होकर मर गया। उसके पीछे आनेवाले ऊँटों की कतार रुक गयी। यातायात बंद हो गया। शेख वाजिद ने कतार रुकने का कारण पूछा तो सेवक ने बताया : ''हुजूर ! ऊँट मर गया है। रास्ता सँकरा है। आगे नहीं जा सकते।''

शेख को आश्चर्य हुआ : ''ऊँट मर गया ! मरना कैसा होता है ?''

वह अपने घोड़े से नीचे उतरा। चलकर आगे आया। सँकरी गली में मरे हुए ऊँट को गौर से देखने लगा।

''अरे ! इसका मुँह भी है, गर्दन और पैर भी मौजूद हैं, पूँछ भी है, पेट और पीठ भी है तो यह मरा कैसे ?''

उस विलासी शेख को तो पता ही नहीं कि मृत्यु क्या चीज होती है ! सेवक ने समझाया : ''जहाँपनाह ! इसका मुँह, गर्दन, पैर, पूँछ, पेट, पीठ आदि सब कुछ है लेकिन इसमें जो जीवनतत्त्व था, उससे संबंध टूट गया है। इसके प्राण-पखेरू उड़ गये हैं।''

''...तो अब यह नहीं चलेगा क्या ?''

''चलेगा कैसे ! यह सड़ जायेगा, गल जायेगा, मिट जायेगा, जमीन में दफन हो जायेगा या गीध, चीलें, कौवे, कुत्ते इसको खा जायेंगे।''

''ऐसा ऊँट मर गया ! मौत ऐसे होती है ?''

''हुजूर ! मौत अकेले ऊँट की ही नहीं बल्कि सबकी होती है। हमारी भी मौत हो जायेगी।''

''... और मेरी भी ?''

''शाहे आलम ! मौत सबकी होती ही है।''

ऊँट की मृत्यु देखकर शेख वाजिदअली के चित्त को झकझोरता हुआ वैराग्य का तूफान उठा। युगों से और जन्मों से प्रगाढ़ निद्रा में सोया हुआ आत्मदेव अब ज्यादा सोना नहीं चाहता था। ९९९ ऊँटों पर अपना सारा रसोईघर, भोग-विलास की साधन-सामग्रियाँ लदवाकर नौकर-चाकर, बावर्ची, सिपाहियों के साथ जो जा रहा था, उस सम्राट ने उन सबको छोड़कर अरण्य का रास्ता पकड़ लिया। वह फकीर हो गया। उसके हृदय से आर्जवभरी प्रार्थना उठी : 'हे खुदा ! हे परवरदिगार ! हे जीवनदाता ! यह शरीर कब्रिस्तान में दफनाया जाय, सड़ जाय, गल जाय, उसके पहले तू मुझे अपना बना ले मालिक !'

शेख वाजिद के जीवन में वैराग्य की ज्योति ऐसी जली कि उसने अपने साथ कोई सामान नहीं रखा। केवल एक मिट्टी की हाँडी साथ में रखी। उसमें भिक्षा माँगकर खाता था, उसीसे पानी पी लेता था, उसीको सिर का सिरहाना बनाकर सो लेता था। इस प्रकार बड़ी विरक्तता से वह जी रहा था।

अधिक वस्तुएँ पास रखने से वस्तुओं का चिंतन होता है, उनके अधिष्ठान आत्मदेव का चिंतन खो जाता है। साधक का समय व्यर्थ में चला जाता है।

एक बार वाजिदअली हाँडी का सिरहाना बनाकर दोपहर को सोया था। कुत्ते को भोजन की

सुगंध आयी तो हाँडी को सूँघने लगा, मुँह डालकर चाटने लगा। उसका सिर हाँडी के सँकरे मुँह में फँस गया। वह 'क्याऊँ... क्याऊँ...' करके हाँडी सिर के बल खींचने लगा। फकीर की नींद खुली। वह उठ बैठा तो कुत्ता हाँडी के साथ भागा। दूर जाकर सिर पटका तो हाँडी फूट गयी। शेख वाजिद कहने लगा :

''यह भी अच्छा हुआ। मैंने पूरा साम्राज्य छोड़ा, भोग-वैभव छोड़े, ९९९ ऊँट, घोड़े, नौकर-चाकर, बावर्ची आदि सब छोड़े और यह हाँडी ली। हे प्रभु ! तूने यह भी छुड़ा ली क्योंकि अब तू मुझसे मिलना चाहता है। प्रभु तेरी जय हो !

अब पेट ही हाँडी बन जायेगा और हाथ ही सिरहाने का काम देगा। जिस देह को दफनाना है, उसके लिए अब हाँडी भी कौन सँभाले ! जिससे सब सँभाला जाता है, उसकी मुहब्बत को अब सँभालूँगा।''

आदमी को लग जाय तो ऊँट की मौत भी उसमें वैराग्य जगा देती है, अन्यथा तो कमबख्त लोग अब्बाजान को दफनाकर घर आकर सिगरेट सुलगाते हैं। अभागे लोग अम्मा को, बीवी को, रिश्तेदारों को कब्रिस्तान में पहुँचाकर वापस आकर वाइन (शराब) पीते हैं। ऐसे लोगों के जीवन में वैराग्य नहीं जगता। उन्हें ईश्वर का मार्ग नहीं सूझता।

तुलसी पूर्व के पाप से हरिचर्चा न सुहाय।
जैसे ज्वर के जोर से भूख विदा हो जाय॥

पूर्व के पाप जोर करते हैं तो हरिचर्चा में रस नहीं आता। जैसे बुखार जोर पकड़ता है तो भूख मर जाती है।

हरिचर्चा में, ईश्वर-स्मरण में, ध्यान-भजन, कीर्तन-सत्संग में रस न आये तो भी बार-बार करता रहे, सत्संग सुनता रहे। समय पाकर पाप पलायन हो जायेंगे और भीतर का रस शुरू हो जायेगा। जैसे जिह्वा में कभी सूखा रोग हो जाता है तो मिश्री भी मीठी नहीं लगती। तब वैद्य लोग इलाज बताते हैं कि 'मिश्री मीठी न लगे फिर भी चूसो। वही इस रोग का इलाज है। मिश्री चूसते-चूसते सूखा रोग मिटता जायेगा और मिश्री का स्वाद आने लगेगा।'

इसी प्रकार पापों के कारण मन ईश्वर-चिंतन में, रामनाम में न लगता हो तो भी रामनाम जपते जाओ, सत्संग सुनते जाओ, ईश्वर-चिंतन में मन लगाते जाओ। इससे पाप कटते जायेंगे और भीतर का ईश्वरीय आनंद प्रकट होता जायेगा।

अभागा तो मन है, आप अभागे नहीं हो। आप सब तो पवित्र हो, भगवत्स्वरूप हो। आपका पापी, अभागा मन अगर आपको भीतर का रस न भी लेने दे, तो भी राम-राम, हरि ॐ, शिव-शिव आदि भगवन्नाम के जप में, कीर्तन में, ध्यान-भजन में, संत-महात्मा के सत्संग-समागम में बार-बार जाकर हरिरसरूपी मिश्री चूसते रहो। इससे पापरूपी सूखा रोग मिटता जायेगा और हरिरस की मधुरता हृदय में प्रकट होती जायेगी। आपका बेड़ा पार हो जायेगा। ❑

(पृष्ठ ११ से 'परिप्रश्नेन...' का शेष) ईश्वर, गुरु और वेदांत – तीनों को आदर से देखें, तीनों वंदनीय हैं। गुरु से अद्वैतभाव करोगे, शिष्टाचार नहीं रखोगे तो गुरु के हृदय में तुम्हारे लिए अहोभाव कैसे छलकेगा ? मैं अगर मेरे गुरुदेव के साथ अहोभाव-आदरभाव नहीं रखता, अद्वैतभाव करता तो कहीं-का नहीं रहता। कितनी कृपा है वेद-शास्त्रों की ! सब जगह अद्वैतभाव करो तो राग-द्वेष मिटेगा लेकिन गुरु के साथ अद्वैतभाव करोगे तो उच्छृंखल हो जाओगे। तो यह शास्त्र की कृपा है कि हमको उच्छृंखल होने से बचाता है। ❑

स्मरणशक्ति का विकास

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

परब्रह्म परमात्मा में सोलह कलाएँ होती हैं। सृष्टि में स्थित प्रत्येक वस्तु तथा जीव में उन सोलह कलाओं में से कुछ कलाएँ होती ही हैं। अलग-अलग वस्तुओं तथा जीवों में ईश्वर की अलग-अलग कलाएँ विकसित होती हैं। उन कलाओं में एक विशेष कला है 'स्मृतिकला'।

स्मृतिकला तीन प्रकार की होती है : तात्कालिक स्मृति, अल्पकालिक स्मृति तथा दीर्घकालिक स्मृति।

कई जीवों में अल्पकालिक अथवा तात्कालिक स्मृतिकला ही विकसित होती है परंतु मनुष्य में स्मृतिकला के तीनों प्रकार विकसित होते हैं। अतः मनुष्य को प्रकृति का सर्वश्रेष्ठ प्राणी कहा जाता है।

एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण के अनुसार 'कुछ याद रखना' यह एक प्रकार की जटिल मानसिक प्रक्रिया है। स्मरणशक्ति अर्थात् सुनी, देखी तथा अनुभव की हुई बातों का वर्गीकरण करके मस्तिष्क में उनका संग्रह करना तथा भविष्य में जब भी उनकी आवश्यकता पड़े उन्हें फिर से जान लेना।

स्मृति के लिए दिमाग का जो हिस्सा कार्य करता है, उसमें एसीटाइलकोलीन, डोपामीन तथा प्रोटीन्स के माध्यम से एक रासायनिक क्रिया होती है। एक प्रयोग के द्वारा यह भी सिद्ध हुआ है कि 'मानव-मस्तिष्क की कोशिकाएँ आपस में जितनी सघनता से गुंथित होती हैं, उतना ही उसकी स्मृतिशक्ति का विकास होता है।'

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार प्रायः सभी प्रकार के मानसिक रोग स्मृति से जुड़े होते हैं, जैसे कि चिंता, मानसिक अशांति आदि। इस प्रकार के रोग से ग्रस्त व्यक्तियों में कोई भी कार्य प्रारम्भ करने से पूर्व घबराहट इतनी बढ़ जाती है कि वे समय पर जरूरत की चीजों को अच्छी तरह से याद नहीं रख पाते।

विद्यार्थियों में यह समस्या अधिक पायी जाती है। परीक्षाकाल निकट आने पर अथवा प्रश्न-पत्र को देखकर घबरा जाने से अनेक विद्यार्थी याद किये हुए पाठ भी भूल जाते हैं। इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि स्मरणशक्ति पर मानसिक रोगों का सीधा प्रभाव पड़ता है।

हमारे ऋषियों ने स्मरणशक्ति को बढ़ाने के लिए जप-ध्यान, प्राणायाम आदि अनेक यौगिक प्रयोगों का आविष्कार किया है। उन्होंने तो ध्यान के द्वारा एक ही स्थान पर बैठे-बैठे अनेक ग्रहों तथा लोकों की खोज कर डाली थी।

महर्षि वाल्मीकि ने जप-ध्यान के द्वारा अपनी बौद्धिक शक्तियों का इतना विकास किया कि श्रीरामावतार से पूर्व ही उन्होंने श्रीराम की जीवनी को 'रामायण' के रूप में लिपिबद्ध कर दिया।

इसी प्रकार महर्षि वेदव्यासजी ने 'श्रीमद् भागवत महापुराण' में आज से हजारों वर्ष पूर्व ही कलियुगी मनुष्यों के लक्षण बता दिये थे।

हमें मानना पड़ेगा कि हमारा प्राचीन ऋषि-विज्ञान इतना विकसित था कि उसके सामने आज के विज्ञान की कोई गणना ही नहीं की जा सकती।

महर्षि वाल्मीकि तथा वेदव्यासजी द्वारा रचित ये दो ग्रंथ - 'रामायण तथा महाभारत', उनकी चमत्कारिक तथा विकसित स्मरणशक्ति के प्रत्यक्ष

उदाहरण हैं ।

स्मरणशक्ति को बढ़ानेवाला भ्रामरी प्राणायाम हमारे ऋषियों की एक विलक्षण खोज है । भ्रामरी प्राणायाम द्वारा मस्तिष्क की कोशिकाओं में स्पंदन होता है, जो एसीटाइलकोलीन, डोपामीन तथा प्रोटीन के बीच होनेवाली रासायनिक क्रिया में उत्प्रेरक (केटेलिस्ट) का कार्य करता है, जिससे स्मरणशक्ति का चमत्कारिक विकास होता है ।

भ्रामरी प्राणायाम कैसे करें ?

यह प्राणायाम करने के लिए सर्वप्रथम पाचनशक्ति का मजबूत होना आवश्यक है। पाचन-तंत्र में ग्रहण किये गये खाद्य पदार्थों को पचाने तथा उन्हें निष्कासित करने की पूर्ण क्षमता होनी चाहिए ।

जिसका पाचनतंत्र कमजोर हो, उसे सर्वप्रथम प्रातः 'पानी-प्रयोग' तथा पादपश्चिमोत्तानासन के द्वारा अपने पाचन-तंत्र को सुदृढ़ बनाना चाहिए । यह प्राणायाम करनेवाले के लिए उपयुक्त, पोषक तथा सात्त्विक आहार लेना भी अति आवश्यक है, क्योंकि शुद्ध तथा पोषक तत्त्व न मिलने के कारण मस्तिष्क की कार्यक्षमता मंद पड़ जाती है । अतः प्राणायाम करनेवाले व्यक्ति के दैनिक भोजन में उसकी शारीरिक क्षमता के अनुसार कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज तत्त्वों की उपयुक्त मात्रा होनी चाहिए ।

प्रातः, मध्याह्न तथा सायंकालीन तीनों संध्याओं के समय खाली पेट भ्रामरी प्राणायाम करने से स्मरणशक्ति का चमत्कारिक विकास होता है ।

विधि : प्रातःकाल शौच-स्नानादि से निवृत्त होकर कम्बल अथवा ऊन से बने हुए किसी स्वच्छ आसन पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ सकें तो ठीक है नहीं तो सुखासन में (पलथी मार के) बैठ जायें और आँखें बंद कर लें ।

ध्यान रहे कि कमर व गर्दन एक सीध में रहें । अब दोनों हाथों की तर्जनी (अँगूठे के पासवाली) उँगली से अपने दोनों कानों के छिद्रों को बंद कर लें । इसके बाद खूब गहरा श्वास लेकर कुछ समय तक रोके रखें, तत्पश्चात् मुख बंद करके श्वास छोड़ते हुए भौंरे के गुंजन की तरह 'ॐ...' का लम्बा गुंजन करें ।

इस प्रक्रिया में इसका अवश्य ध्यान रखें कि श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया नथुनों के द्वारा ही होनी चाहिए । मुख के द्वारा श्वास लेना अथवा छोड़ना निषिद्ध है ।

श्वास छोड़ते समय होंठ बंद रखें तथा ऊपर व नीचे के दाँतों के बीच कुछ फासला रखें । श्वास अंदर भरने तथा रोकने की क्रिया में ज्यादा जबरदस्ती न करें । यथासम्भव श्वास अंदर खींचें तथा रोकें । अभ्यास के द्वारा धीरे-धीरे आपकी श्वास लेने तथा रोकने की क्षमता स्वतः ही बढ़ती जायेगी ।

हर बार श्वास छोड़ते समय 'ॐ' का गुंजन करें । इस गुंजन द्वारा मस्तिष्क की कोशिकाओं में हो रहे स्पंदन (कम्पन) पर अपने मन को एकाग्र रखें ।

प्रारम्भ में सुबह, दोपहर अथवा शाम जिस संध्या में समय मिलता हो, इस प्राणायाम का नियमित रूप से दस-दस मिनट अभ्यास करें । एक माह बाद प्रतिदिन एक-एक मिनट बढ़ाते हुए तीस मिनट तक यह प्राणायाम कर सकते हैं । किंतु शारीरिक रूप से कमजोर अथवा अस्वस्थ लोगों को प्राणायाम की संख्या का निर्धारण अपनी क्षमता के अनुसार करना चाहिए ।

त्राटक

त्राटक से एकाग्रता के विकास में बड़ी मदद मिलती है । एकाग्र मन से पढ़ा हुआ याद भी शीघ्र हो जाता है ।

त्राटक का अर्थ है किसी निश्चित आसन पर बैठकर किसी निश्चित वस्तु, बिंदु, मूर्ति,

दीपक, चाँद, तारे आदि को बिना पलक झपकाये एकटक देखना।

त्राटक व ध्यान-भजन के समय देशी गाय के घी का दीया जलाना लाभदायक होता है, जबकि मोमबत्ती से कार्बन डाइऑक्साइड निकलती है जो हानिकारक है।

प्रारम्भ में एकटक देखने पर आँखों की पलकें गिरेंगी किंतु फिर भी दृढ़ होकर अभ्यास करते रहें। जब तक आँखों से पानी न टपके, तब तक बिंदु को बिना पलक झपकाये एकटक निहारते रहें। इस प्रकार प्रत्येक तीसरे-चौथे दिन त्राटक का समय बढ़ाते रहें। जितना समय बढ़ेगा उतना ही आप सभी विषयों में सक्षम होते जायेंगे।

त्राटक से एकाग्रता तथा बुद्धि का विकास होता है। एकाग्र मन प्रसन्न रहता है तथा मनुष्य भीतर से निर्भीक हो जाता है। व्यक्ति का मन जितना एकाग्र होता है, समाज पर उसकी वाणी का, उसके स्वभाव का तथा उसके क्रिया-कलापों का उतना ही गहरा प्रभाव पड़ता है।

भाँग, शराब, चाय, बीड़ी, कॉफी आदि पदार्थों के सेवन से स्मरणशक्ति क्षीण हो जाती है। गाय का दूध, गेहूँ, चावल, ताजा मक्खन, अखरोट तथा तुलसी के पत्ते इत्यादि के सेवन से जीवनशक्ति और स्मरणशक्ति का विकास होता है।

प्रतिदिन सुबह आँखें बंद करके सूर्यनारायण के सामने खड़े होकर नाभि से आधा से.मी. ऊपर के भाग में भावना करो : 'सूर्य के नीलवर्ण का तेज मेरे मणिपुर केन्द्र को विकसित कर रहा है।' ऐसी भावना करके श्वास भीतर खींचो। सूर्य-नमस्कार एवं प्राणायाम करो। पाँच से सात मिनट तक सामने से और ८-१० मिनट तक पीठ की ओर से सूर्यस्नान करो। इससे आपका स्वास्थ्य तो सुदृढ़ होगा ही, साथ-ही-साथ स्मृतिशक्ति भी गजब की बढ़ने लगेगी। ❑

गुरुदर्शन

अमी दृष्टि बरसी नैनों से,
हुआ पुलकित हृदय हमारा॥
सुखस्वरूप गुरुदर्शन से,
हुआ अंतर में उजियारा।
सद्भाव, स्नेह, हरिचिंतन से,
मिटा अज्ञान, मोह, अँधियारा॥
अनंत पुण्यपुंज फल पाया,
सद्गुरु द्वार पे आ के।
पाया हरिनाम रत्न अनमोला,
इन चरणों में शीश झुका के॥
झूम उठा यह चंचल चित,
सद्गुरु का मिला सहारा॥
मिटा भेद, भरम, भय, बंधन,
निर्बंधन गुरुवर पा के।
मिली सत्य की राह सुहानी,
तम, अहं, द्वैत बिखरा के॥
रामनाम से तन-मन पावन,
छलकी निज ज्ञान की धारा॥
प्रभुप्रीति, रति, श्रद्धा, भक्ति से,
मन-मंदिर को सजा के।
दिल-दीप, आत्म की ज्योति,
इक हरि से लगन लगा के॥
'साक्षी' सत्य सार परमेश्वर,
गुरु भवनिधि से तारणहारा॥

- साक्षी
अहमदाबाद (गुज.)

ग्रहण के समय करणीय-अकरणीय

(सूर्यग्रहण : ४ जनवरी,
समय : १२-०९ से १६-३१ तक)

✻ चन्द्रग्रहण और सूर्यग्रहण के समय संयम रखकर जप-ध्यान करने से कई गुना फल होता है। श्रेष्ठ साधक उस समय उपवासपूर्वक ब्राह्मी घृत का स्पर्श करके **'ॐ नमो नारायणाय'** मंत्र का आठ हजार जप करने के पश्चात् ग्रहणशुद्ध होने पर उस घृत को पी ले। ऐसा करने से वह मेधा (धारणशक्ति), कवित्वशक्ति तथा वाक्‌सिद्धि प्राप्त कर लेता है।

✻ 'देवी भागवत' में आता है : 'सूर्यग्रहण या चन्द्रग्रहण के समय भोजन करनेवाला मनुष्य जितने अन्न के दाने खाता है, उतने वर्षों तक 'अरुन्तुद' नरक में वास करता है। फिर वह उदर-रोग से पीड़ित मनुष्य होता है। फिर गुल्मरोगी, काना और दंतहीन होता है।' अतः सूर्यग्रहण में ग्रहण से चार प्रहर (१२ घंटे) पूर्व और चन्द्रग्रहण में तीन प्रहर (९ घंटे) पूर्व भोजन नहीं करना चाहिए। बूढ़े, बालक और रोगी डेढ़ प्रहर (साढ़े चार घंटे) पूर्व तक खा सकते हैं। ग्रहण पूरा होने पर सूर्य या चन्द्र, जिसका ग्रहण हो, उसका शुद्ध बिम्ब देखकर भोजन करना चाहिए।

✻ ग्रहण-वेध के पहले जिन पदार्थों में कुश या तुलसी की पत्तियाँ डाल दी जाती हैं, वे पदार्थ दूषित नहीं होते। जबकि पके हुए अन्न का त्याग करके उसे गाय, कुत्ते को डालकर नया भोजन बनाना चाहिए।

✻ ग्रहण के स्पर्श के समय स्नान, मध्य के समय होम, देव-पूजन और श्राद्ध तथा अंत में सचैल (वस्त्रसहित) स्नान करना चाहिए। स्त्रियाँ सिर धोये बिना भी स्नान कर सकती हैं।

✻ ग्रहणकाल में स्पर्श किये हुए वस्त्र आदि की शुद्धि हेतु बाद में उसे धो देना चाहिए तथा स्वयं भी वस्त्रसहित स्नान करना चाहिए।

✻ ग्रहण के समय गायों को घास, पक्षियों को अन्न, जरूरतमंदों को वस्त्र और उनकी आवश्यक वस्तु दान करने से अनेक गुना पुण्य प्राप्त होता है।

✻ ग्रहण के समय कोई भी शुभ या नया कार्य शुरू नहीं करना चाहिए।

✻ ग्रहण के समय सोने से रोगी, लघुशंका करने से दरिद्र, मल त्यागने से कीड़ा, स्त्री-प्रसंग करने से सूअर और उबटन लगाने से व्यक्ति कोढ़ी होता है। गर्भवती महिला को ग्रहण के समय विशेष सावधान रहना चाहिए।

✻ भगवान वेदव्यासजी ने परम हितकारी वचन कहे हैं : 'सामान्य दिन से चन्द्रग्रहण में किया गया पुण्यकर्म (जप, ध्यान, दान आदि) एक लाख गुना और सूर्यग्रहण में दस लाख गुना फलदायी होता है। यदि गंगा-जल पास में हो तो चन्द्रग्रहण में एक करोड़ गुना और सूर्यग्रहण में दस करोड़ गुना फलदायी होता है।'

✻ ग्रहण के समय गुरुमंत्र, इष्टमंत्र अथवा भगवन्नाम जप अवश्य करें, न करने से मंत्र को मलिनता प्राप्त होती है। ❒

संयम की महिमा

आधुनिक मनोविज्ञान का मानसिक विश्लेषण, मनोरोग शास्त्र और मानसिक रोग की चिकित्सा - ये फ्रायड के रुग्ण मन के प्रतिबिम्ब हैं। फ्रायड स्वयं स्पास्टिक कोलोन (प्रायः सदा रहनेवाला मानसिक अवसाद), स्नायविक रोग, सजातीय संबंध, विकृत स्वभाव, माइग्रेन, कब्ज, प्रवास, मृत्यु व धननाश का भय, साइनोसाइटिस, घृणा और खूनी विचारों के दौरे आदि रोगों से पीड़ित था। स्वयं के जीवन में संयम का नाश कर दूसरों को भी घृणित सीख देनेवाला फ्रायड इतना रोगी और अशांत होकर मरा। क्या आप भी ऐसा बनना चाहते हैं ? आत्महत्या के शिकार बनना चाहते हैं ? उसके मनोविज्ञान ने विदेशी युवक-युवतियों को रोगी बनाकर उनके जीवन का सत्यानाश कर दिया। सम्भोग से समाधि का प्रचार फ्रायड की रुग्ण मनोदशा का ही प्रचार है।

प्रो. एडलर और प्रो. सी.जी. जुंग जैसे मूर्धन्य मनोवैज्ञानिकों ने फ्रायड के सिद्धांतों का खंडन कर दिया है, फिर भी यह खेद की बात है कि भारत में अभी भी कई मानसिक रोग विशेषज्ञ और सैक्सोलॉजिस्ट फ्रायड जैसे पागल व्यक्ति के सिद्धांतों का आधार लेकर इस देश के युवक-युवतियों को अनैतिक और अप्राकृतिक मैथुन (Sex) का, संभोग का संदेश व इसका समर्थन समाचार-पत्रों और पत्रिकाओं के द्वारा देते रहते हैं। फ्रायड ने तो मृत्यु से पहले अपने पागलपन को स्वीकार किया था लेकिन उसके अनुयायी स्वयं स्वीकार न करें तो भी अनुयायी तो पागल के ही माने जायेंगे। अब वे इस देश के लोगों को चरित्र-भ्रष्ट और गुमराह करने का पागलपन छोड़ दें, ऐसी हमारी नम्र प्रार्थना है। 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक पाँच बार पढ़ें-पढ़ायें, इसीमें सबका कल्याण है।

'नेशनल क्राइम विक्टिमाइजेशन सर्वे' के अनुसार अमेरिका में सन् २००२ में कुल १६,८६,६०० बड़े गुनाह हुए। जिनमें से १०,३६,४०० गुनाह दर्ज किये गये। २८,७९७ खून, २,०१,५८१ बलात्कार, ६,३३,५४३ लूटपाट, १२,३८,२८८ गम्भीर मारकाट और ४४,६३,५९६ साधारण मारकाट के गुनाह हुए। इस प्रकार कुल ६५,६५,८०५ हिंसक अपराध हुए।

वर्ष २००२ में अमेरिका में १२ से १७ वर्ष की उम्र के लड़कों ने २ लाख ७८ हजार अपराध किये। १८ वर्ष से बड़ी उम्र के लड़कों ने १ लाख ८१ हजार अपराध किये। अज्ञात उम्र के लड़कों ने १ लाख ९३ हजार अपराध किये। सन् २००२ में अमेरिका का राष्ट्रीय स्वास्थ्य-व्यय १५४८ अरब डॉलर अर्थात् करीब ६९,६६० अरब रुपये था। सन् २००१ में किये गये एक सर्वेक्षण के अनुसार अमेरिका में ५१% शादियाँ तलाक में बदल जाती हैं। प्रकृति द्वारा मनुष्य के लिए निर्धारित किये गये संयम का उपहास करने के कारण प्रकृति ने उन लोगों को जातीय रोगों का शिकार बना रखा है। उनमें मुख्यतः एड्स की बीमारी दिन दूनी-रात चौगुनी फैलती जा रही है। वहाँ के पारिवारिक व सामाजिक जीवन में क्रोध, कलह, असंतोष, संताप, अशांति, उच्छृंखलता,

उद्दंडता और शत्रुता का महाभयानक वातावरण छा गया है। विश्व की लगभग ४.६% जनसंख्या अमेरिका में है। उसके उपभोग के लिए विश्व की लगभग ४०% साधन-सामग्री (जैसे कि कार, टीवी., वातानुकूलित मकान आदि) मौजूद है, फिर भी वहाँ अपराधवृत्ति इतनी बढ़ी है।

कामुकता के समर्थक फ्रायड जैसे दार्शनिकों की ही यह देन है। उन्होंने पाश्चात्य देशों को मनोविज्ञान के नाम पर बहुत प्रभावित किया है और वहीं से यह आँधी अब हमारे देश में भी फैलती जा रही है। अतः हमारे देश की अवदशा अमेरिका जैसी हो, उसके पहले हमें सावधान होना पड़ेगा। यहाँ के कुछ अविचारी दार्शनिक भी फ्रायड के मनोविज्ञान के आधार पर युवक-युवतियों को बेलगाम सम्भोग की तरफ उत्साहित कर रहे हैं, जिससे हमारी युवा पीढ़ी गुमराह हो रही है। फ्रायड ने तो केवल मनःकल्पित मनोवैज्ञानिक मान्यताओं के आधार पर व्यभिचारशास्त्र बनाया लेकिन तथाकथित दार्शनिक ने तो 'सम्भोग से समाधि' की परिकल्पना द्वारा व्यभिचार को आध्यात्मिक जामा पहनाकर धार्मिक लोगों को भी भ्रष्ट किया है। सम्भोग से समाधि नहीं होती, सत्यानाश होता है। 'संयम से ही समाधि होती है' - इस भारतीय मनोविज्ञान को अब पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक भी सत्य मानने लगे हैं।

जब पश्चिमी देशों में ज्ञान-विज्ञान का विकास प्रारम्भ भी नहीं हुआ था और मानव ने संस्कृति के क्षेत्र में प्रवेश भी नहीं किया था, उस समय भारतवर्ष के दार्शनिक और योगी मानव-मनोविज्ञान के विभिन्न पहलुओं तथा समस्याओं पर गम्भीरतापूर्वक विचार कर रहे थे। फिर भी पाश्चात्य विज्ञान की छत्रछाया में पले हुए और उसके प्रकाश की चकाचौंध से प्रभावित वर्तमान भारत के मनोवैज्ञानिक भारतीय मनोविज्ञान का अस्तित्व तक मानने को तैयार नहीं हैं, यह खेद की बात है। भारतीय मनोवैज्ञानिकों ने चेतना के चार स्तर माने हैं : जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय। पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक प्रथम तीन स्तरों को ही जानते हैं। पाश्चात्य मनोविज्ञान नास्तिक है। भारतीय मनोविज्ञान ही आत्मविकास और चरित्र-निर्माण में सबसे अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है, क्योंकि यह आत्मा-परमात्मा से अत्यधिक प्रभावित है। भारतीय मनोविज्ञान आत्मज्ञान और आत्म-सुधार में सबसे अधिक सहायक सिद्ध होता है। इसमें बुरी आदतों को छोड़ने और अच्छी आदतों को अपनाने तथा मन की प्रक्रियाओं को समझने एवं उन पर नियंत्रण करने के महत्त्वपूर्ण उपाय बताये गये हैं। इसकी सहायता से मनुष्य सुखी, स्वस्थ और सम्मानित जीवन जी सकता है। मुक्ति-भुक्ति दोनों उसके चरणों में स्वयं आ जाती हैं।

'उत्तम भोक्ता वही है जिसमें भोग-लोलुपता न हो।' - यह व्यवस्था भारतीय संस्कृति में है। भोग-लोलुपता जिस व्यक्ति, जिस जाति, जिस समाज में है, वे तुच्छता की खाई में गिरा है। □

विशेष सूचना

सूचित किया जाता है कि 'ऋषि प्रसाद' पत्रिका की सदस्यता के नवीनीकरण के समय पुराना सदस्यता क्रमांक/रसीद क्रमांक एवं सदस्यता 'पुरानी' है - ऐसा लिखना अनिवार्य है। सदस्यता की शुरुआत किस माह से करनी है यह भी अवश्य लिखें। जिसकी रसीद में ये नहीं लिखे होंगे, उस सदस्य को नया सदस्य माना जायेगा। आजीवन सदस्यों के अलावा नये सदस्यों की सदस्यता एक माह पूर्व से शुरू की जायेगी तथा सदस्यता के अंतर्गत उन्हें एक पूर्व-प्रकाशित अंक भेजा जायेगा।

सद्गुरु मिले अनंत फल...

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

सन् १२९९ में एक लड़के का जन्म हुआ। जब वह पढ़ने योग्य हुआ तो माता-पिता ने उसे काशी भेजा। एक दिन वह काशी के पंचदेव घाट पर गुरुजी की सेवा के लिए फूल चुन रहा था। किसी आत्मज्ञानी महापुरुष ने उसे देख लिया और बोले : ''ऐ छोरा ! क्या करता है ? फूल चुरा रहा है क्या ?''

लड़का : ''नहीं महाराजजी ! चुरा नहीं रहा हूँ, गुरुजी के लिए फूल चुन रहा हूँ।''

संत : ''इधर आओ ! कहाँ रहते हो, कहाँ से आये हो ?''

लड़के ने अपना परिचय दिया। संत ने फिर पूछा : ''क्या पढ़ते हो ?'' लड़के ने स्तोत्रपाठ सुना दिया। उन महापुरुष ने कहा : ''ऐ मूर्ख ! इस पाठ और रटा-रटी से क्या हो जायेगा ! दिये में तेल थोड़ा है, बाती बुझ जायेगी। यह पाठ तेरी क्या रक्षा करेगा ! भगवान का नाम ले, भगवान का ज्ञान पा।''

लड़का : ''अभी तो गुरुजी ने यह पाठ पढ़ाया है। शायद इसके बाद भगवद्भक्ति, मंत्रदीक्षा आदि देंगे।''

संत : ''तेरे गुरु को मेरे पास भेजना।''

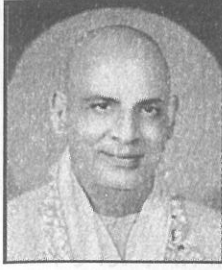
लड़के ने सारी बात अपने गुरुजी को बतायी। गुरुजी संत के पास गये तो उन्होंने कहा : ''लड़के की उम्र ज्यादा नहीं है। यह थोड़े दिन का मेहमान है। अब पाठ रट-रट के क्या करेगा ! इसको तो भगवान की भक्ति का, भगवान के रहस्य का प्रसाद दो।''

गुरुजी : ''मैं जानता हूँ। ज्योतिष के अनुसार यह लड़का ज्यादा दिन नहीं जियेगा। लेकिन महाराजजी ! मैं क्या करूँ, मेरे पास इसका तोड़ नहीं है।''

''तोड़ नहीं है तो क्यों रखा है अपने पास ? मेरे पास भेज दो।'' संत ने उस लड़के को अपने पास बुला लिया। जब मृत्यु का समय आया तो अपनी कृपा और योगशक्ति से मृत्यु का काल टाल दिया। इस तरह से उसकी मौत टल गयी। जो किशोर अवस्था में मरनेवाला था वह एक सौ ग्यारह साल तक जिया। आगे चलकर उस किशोर का नाम पड़ा रामानंद स्वामी। गुरु नानकदेव भी उनसे बड़े लाभान्वित हुए। गुरुवाणी में भी रामानंद स्वामी का नाम आता है। कहाँ तो एक साधारण-सा लड़का था और उसे सद्गुरु का संग मिला तो वह इतना महान हो गया कि कबीरदासजी रामानंद स्वामी के शिष्य हुए, रोहिदासजी उनके शिष्य हुए और जो भी हजारों रामानंदी साधु हैं, वे सब उन्हींकी परम्परा के हैं।

आत्मज्ञानी महापुरुष के दर्शन से, सत्संग से क्या फायदा होता है, मैं उसका वर्णन नहीं कर सकता। मुझे मेरे गुरुदेव के दर्शन से, उनके चरणों की सेवा से क्या फायदा हुआ, मैं बयान नहीं कर सकता। मेरे सम्पर्क में आनेवाले करोड़ों लोगों को कितना और क्या-क्या फायदा हुआ, मुझे पता ही नहीं ! मैं हिसाब नहीं लगा सकता हूँ। सद्गुरु की महिमा के बारे में कबीरदासजी कहते हैं :

तीरथ नहाये एक फल, संत मिले फल चार।
सद्गुरु मिले अनंत फल, कहत कबीर विचार॥

(शेष पृष्ठ २७ पर)

गुरुभक्ति-योग

- ब्रह्मलीन
स्वामी श्री शिवानंदजी

गुरुभक्तियोग की महत्ता

✻ गुरुभक्तियोग एक शुद्ध विज्ञान है, जो निम्न प्रकृति को वश में लाकर परम सुख प्राप्त करने की पद्धति हमें सिखाता है।

✻ कुछ लोग मानते हैं कि गुरुसेवायोग निम्न कोटि का योग है। आध्यात्मिक रहस्य के बारे में उनकी यह बड़ी गलतफहमी है।

✻ गुरुभक्तियोग, गुरुसेवायोग, गुरुशरणयोग आदि समानार्थी शब्द हैं। इनमें कोई अर्थभेद नहीं है।

✻ गुरुभक्तियोग सब योगों का राजा है।

✻ गुरुभक्तियोग ईश्वर-ज्ञान के लिए सबसे सरल, सबसे निश्चित, सबसे शीघ्रगामी, सबसे सस्ता, भयरहित मार्ग है। आप सब इसी जन्म में गुरुभक्तियोग के द्वारा ईश्वर-ज्ञान प्राप्त करो, यही शुभ कामना !

शिष्य को सूचनाएँ

✻ गुरुभक्तियोग का आश्रय लेकर आप अपनी खोयी हुई दिव्यता को पुनः प्राप्त करो, सुख-दुःख, जन्म-मृत्यु आदि सब द्वन्द्वों से पार हो जाओ।

✻ जंगली बाघ, शेर या हाथी को पालना बहुत सरल है, पानी या आग के ऊपर चलना बहुत सरल है लेकिन जब तक मनुष्य को गुरुभक्तियोग के अभ्यास के लिए हृदय की तमन्ना नहीं जगती, तब तक सद्गुरु के चरणकमलों की शरण में जाना बहुत मुश्किल है।

✻ गुरुभक्तियोग माने गुरु की सेवा के द्वारा मन और उसके विकारों पर नियंत्रण एवं पुनः संस्करण।

✻ गुरु के प्रति सम्पूर्ण बिनशर्ती शरणागति गुरुभक्ति प्राप्त करने के लिए निश्चित मार्ग है।

✻ गुरुभक्तियोग की नींव गुरु के ऊपर अखण्ड श्रद्धा में निहित है।

✻ अगर आपको सचमुच ईश्वर की आवश्यकता हो तो विकारी सुखभोगों से दूर रहो और गुरुभक्तियोग का आश्रय लो।

✻ किसी भी प्रकार की रुकावट के बिना गुरुभक्तियोग का अभ्यास जारी रखो।

✻ गुरुभक्तियोग का अभ्यास ही मनुष्य को जीवन के हर क्षेत्र में निर्भय एवं सदा सुखी बना सकता है।

✻ गुरुभक्तियोग के द्वारा अपने भीतर ही अमर आत्मा की खोज करो।

✻ गुरुभक्तियोग को जीवन का एकमात्र हेतु, उद्देश्य एवं सच्चे रस का विषय बनाओ। इससे आपको परम सुख की प्राप्ति होगी।

✻ गुरुभक्तियोग परमात्मप्राप्ति में अकसीर है।

✻ गुरुभक्तियोग का मुख्य हेतु तूफानी इन्द्रियों एवं भटकते हुए मन पर नियंत्रण पाना है।

✻ गुरुभक्तियोग हिन्दू संस्कृति की एक प्राचीन शाखा है, जो मनुष्य को शाश्वत सुख के मार्ग पर ले जाती है और ईश्वर के साथ सुखद समन्वय करा देती है।

✻ गुरुभक्तियोग आध्यात्मिक और मानसिक आत्मविकास का शास्त्र है।

✻ गुरुभक्तियोग का हेतु मनुष्य को विषयों के बंधन से मुक्त करके शाश्वत सुख और दैवीशक्ति की मूल स्थिति की पुनः प्राप्ति कराने का है।

✻ गुरुभक्तियोग मनुष्य को दुःख, जरा और व्याधि से मुक्त करता है, उसे चिरायु बनाता है, शाश्वत सुख प्रदान करता है। ❐

अंतःकरण की शुद्धि बड़ी उपलब्धि

(पूज्य बापूजी के सत्संग-प्रवचन से)

हमारा और परमेश्वर का सनातन संबंध है, सीधा संबंध है। हमारा और वस्तुओं का संबंध, हमारा और व्यक्तियों का संबंध माना हुआ है। माना हुआ संबंध, मान्यताएँ बदलती हैं और वस्तुएँ टूटती-फूटती हैं, बदल जाती हैं। वास्तविक संबंध किसी भी परिस्थिति में नहीं टूटता। वास्तविक संबंध को जानना है और माने हुए संबंध को अनासक्तभाव से निभाना है। आसक्ति से व्यक्ति की योग्यताएँ क्षीण हो जाती हैं। कर्म के फल की वांछा से अंतःकरण की योग्यता कुंठित हो जाती है और फल तो जितना प्रारब्ध में होगा, वह मिलकर ही रहता है। निष्काम भाव से किये हुए कर्म अंतःकरण की शुद्धि करते हैं। अंतःकरण की शुद्धि-यह बड़ी उपलब्धि है। जैसे लालटेन के काँच की कालिमा हटाकर साफ-सुथरा कर देने से लालटेन का प्रकाश बाहर फैलता है, ऐसे ही अंतःकरण की अशुद्धि मिटाने से परमात्म-प्रकाश, परमात्म-सामर्थ्य, परमात्म-आनंद मतलब परमात्मा का दिव्य प्रसाद उस व्यक्ति के द्वारा निखरता है। परमात्मा तो सबमें है और सबका सनातन स्वरूप है। जो नहीं पहचानते हैं, उनका भी वास्तविक स्वरूप परमात्मा ही है।

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः।

'इस देह में यह सनातन जीवात्मा मेरा ही अंश है।' (गीता : १५.७)

आप भगवान के सनातन अंश हैं, फिर भी दुःख, मुसीबत, शोक, चिंता, पीड़ा, जन्म, मृत्यु आदि जो कष्ट सह रहे हैं, इन सारे-के-सारे कष्टों का एक ही कारण है। आपके और ईश्वर के बीच जो अज्ञान है, वही सारी मुसीबतें दे रहा है।

अंतःकरण के तीन दोष हैं - 'मल, विक्षेप और आवरण।' मल माने वासनाओं की भीड़। 'यह मिले, वह मिले, यह खाऊँ, यह करूँ...' ये इच्छाएँ हैं, इनसे अंतःकरणरूपी काँच मैला होता है। जितनी इच्छाएँ ज्यादा होती हैं, उतना चित्त ज्यादा विक्षिप्त रहता है, यह है 'विक्षेप'।

तीसरा होता है 'आवरण'। आवरण क्या होता है कि जो हम हैं, उसको नहीं जानते हैं। जो नहीं है, उसको मानते हैं। वास्तव में जो हम हैं-आत्मस्वरूप, उसका फायदा नहीं उठाते हैं और जो नहीं है, उसीको सँभाल-सजाकर मर रहे हैं। इसीका नाम है - अविद्या। इसके होने से, इसको सँभालने से आदमी को सारे कष्टों का शिकार बनना पड़ता है।

जो सदा विद्यमान न रहे, उस शरीर को 'मैं' मानते हैं और सदा उसको विद्यमान रखना चाहते हैं। जो वस्तु विद्यमान न रहेगी, सदा उसीको सँभालते हैं, क्योंकि अविद्या का प्रभाव है मस्तिष्क में। अब बात रही कि इस अविद्या को दूर कैसे करें ? काँच साफ हो तो प्रकाश ठीक से फैलेगा, ऐसे ही अंतःकरण शुद्ध हो तो उसमें परमात्मा का प्रकाश होगा। किंतु अंतःकरण मलिन कैसे होता है और शुद्ध कैसे होता है - यह भी हम लोग जानेंगे तभी तो फायदा उठायेंगे ! सुख का लालच और दुःख का भय - इन दो कारणों से अंतःकरण मलिन रहता है। बाहर की वस्तुओं से सुख लेने का लालच और कोई वस्तु या व्यक्ति चला न जाय, उस दुःख का भय, इससे अंतःकरण अशुद्ध होता है। सुख

का लालच छोड़ दें और दुःख का भय छोड़ दें बस, अंतःकरण शुद्ध हो जायेगा । परमात्म-प्रकाश, परमात्म-आनंद, परमात्म-मस्ती आने लगेगी । इसमें आहार-शुद्धि, मंत्रजप, सेवा, दान-पुण्य - ये सब सहायक चीजें हैं ।

एक साधन होता है 'बहिरंग', दूसरा साधन होता है 'अंतरंग' । जैसे तीर्थयात्रा करते हैं तो वह बहिरंग साधन माना जाता है । भगवन्नाम का जप करते हैं तो वह अंतरंग साधन है, क्योंकि उसका प्रभाव हृदय, रक्त और नस-नाड़ियों पर पड़ेगा । मंत्र का अर्थ समझते हैं तो वह और अंतरंग साधन हो जाता है । गुरुप्रदत्त मंत्र का जप यह अंतरंग साधन है । अंतरंग साधन माने आत्मा के निकटवाला साधन । बहिरंग साधन... जैसे, गाड़ी को बाहर से रोकना । दस-पाँच आदमी खड़े होकर गाड़ी को रोक दें, यह बहिरंग है और ब्रेक पर पैर रखकर गाड़ी रोकें यह अंतरंग है । बाहर से धक्का दे के अथवा घोड़ा-वोड़ा बाँधकर गाड़ी को घसीटना, दौड़ाना यह बहिरंग है और गाड़ी में इंजन फिट करके पेट्रोल डालकर फिर चलाना यह अंतरंग हो गया । ऐसे ही अंतःकरण की शुद्धि कुछ बहिरंग साधनों से भी होती है किंतु अंतरंग साधनों से जल्दी होती है, आसानी से होती है ।

अपने स्वरूप के ऊपर पाँच कोष हैं, कवर हैं (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय तथा आनंदमय) । जैसे बादाम रोगन (तेल) पर पाँच परते होती हैं न ! बादाम का फल, उसके ऊपर एक परत, फिर वह हरी-हरी गिरी, दो । फिर वह कठोर लकड़ी जैसी गिरी की परत, तीन । फिर बादामी परत, चार । फिर वह सफेद गिरी, पाँच । उसके अंदर बादाम का तेल । बादाम के फल की महत्ता क्यों है ? तेल के कारण । ऐसे ही मानव की महत्ता क्यों है, कैसे है ? कि आत्मा के कारण । तो जिसकी अन्नमय कोष में ज्यादा स्थिति है, ऐसे आदमी को बहिरंग साधन अच्छा लगेगा, जैसे - तीर्थयात्रा आदि मेहनत की भक्ति । वह धार्मिक तो होगा लेकिन ध्यान आदि अंतर्मुख करनेवाले साधनों में उसे मजा नहीं आयेगा । जिसका मन अन्नमय कोष से कुछ अंदर है, प्राणमय कोष में है, उसको प्राणायाम, आसन, उपवास... यह सब अच्छा लगेगा । जिसकी मनोमय कोष में स्थिति है, उसको भगवान का भजन, कीर्तन, मंदिर में जाना, भगवान के नाम का जप, ध्यान अच्छा लगेगा । जिसकी विज्ञानमय कोष में स्थिति है, उसको भगवत्तत्त्व की कथा-वार्ता के विचार उठेंगे । 'भगवान क्या हैं, कृष्ण क्या हैं, तीर्थ क्या है, मैं क्या हूँ ?' यह बात समझने का उसको स्फुरणा भी होगा और यह बात उसे सुनायी भी पड़ेगी । तो अन्नमय कोष में रहनेवाला आदमी बहिरंग है । प्राणमय कोष में जीनेवाला आदमी उससे थोड़ा अंतरंग है । मनोमय कोष में जीनेवाला आदमी उससे और अंतरंग है । विज्ञानमय कोष में जीनेवाला आदमी उससे और अंतरंग है । उससे भी आनंदमय कोष में जीनेवाला आदमी और अंतरंग है । आनंदमय कोष में जीनेवाला साधक अगर किसी सद्गुरु को मिल जाता है तो काम बन जाता है । ❑

(पृष्ठ २४ से 'सद्गुरु मिले अनंत फल...' का शेष)

'गु' माने अंधकार 'रु' माने प्रकाश, जो अंधकार से प्रकाश की ओर ले जायें, लघुता से गुरुत्व की तरफ ले जायें, ऐसे सद्गुरु मिले बिना यह साधारण जीव अपने असाधारण पद की पहचान नहीं कर पाता है ।

साधारण बालक से १११ वर्षीय पूज्यपाद रामानंद स्वामी बने और उनको महान बनानेवाले संत थे राघवानंदजी । ❑

सफला एकादशी

(दिनांक : ३१ दिसम्बर)

युधिष्ठिर ने पूछा : ''स्वामिन् ! पौष मास के कृष्ण पक्ष (गुज., महा. के लिए मार्गशीर्ष) में जो एकादशी होती है, उसका क्या नाम है ? उसकी क्या विधि है तथा उसमें किस देवता की पूजा की जाती है ? यह बताने की कृपा करें।''

भगवान श्रीकृष्ण ने कहा : ''राजेन्द्र ! बड़ी-बड़ी दक्षिणावाले यज्ञों से भी मुझे उतना संतोष नहीं होता, जितना एकादशी व्रत के अनुष्ठान से होता है । पौष मास के कृष्ण पक्ष में 'सफला' नाम की एकादशी होती है । उस दिन विधिपूर्वक भगवान नारायण की पूजा करनी चाहिए । जैसे नागों में शेषनाग, पक्षियों में गरुड़ तथा देवताओं में श्रीविष्णु श्रेष्ठ हैं, उसी प्रकार सम्पूर्ण व्रतों में एकादशी तिथि श्रेष्ठ है ।

राजन् ! 'सफला एकादशी' को नाम-मंत्रों का उच्चारण करके नारियल के फल, सुपारी, बिजौरा तथा जमीरा नींबू (कागजी), अनार, सुंदर आँवला, लौंग, बेर और धूप-दीप से श्रीहरि का पूजन करे । 'सफला एकादशी' को विशेषरूप से दीपदान करने का विधान है । रात को वैष्णव पुरुषों के साथ जागरण करना चाहिए (रात्रि १२-१ बजे तक जागरण करना उचित होगा) । जागरण करनेवाले को जिस फल की प्राप्ति होती है, वह हजारों वर्ष तपस्या करने से भी नहीं मिलता ।

नृपश्रेष्ठ ! अब 'सफला एकादशी' की शुभकारिणी कथा सुनो । चम्पावती नाम से विख्यात एक पुरी है, जो कभी राजा माहिष्मत की राजधानी थी । राजर्षि माहिष्मत के पाँच पुत्र थे । उनमें जो ज्येष्ठ था, वह सदा पापकर्म में ही लगा रहता था । वह परस्त्रीगामी और वेश्यासक्त था । उसने पिता के धन को पापकर्म में ही खर्च किया । वह सदा दुराचारपरायण तथा वैष्णवों और देवताओं की निंदा किया करता था । अपने पुत्र को ऐसा पापाचारी देखकर राजा माहिष्मत ने राजकुमारों में उसका नाम लुम्भक रख दिया । फिर पिता और भाइयों ने मिलकर उसे राज्य से बाहर निकाल दिया । लुम्भक गहन वन में चला गया । वहीं रहकर उसने प्रायः समूचे नगर का धन लूट लिया । एक दिन जब वह रात में चोरी करने के लिए नगर में आया तो सिपाहियों ने उसे पकड़ लिया । किंतु जब उसने अपने को राजा माहिष्मत का पुत्र बतलाया तो सिपाहियों ने उसे छोड़ दिया । फिर वह वन में लौट आया और मांस तथा वृक्षों के फल खाकर जीवन-निर्वाह करने लगा । उस दुष्ट का विश्राम-स्थान पीपल वृक्ष के निकट था । वह पीपल का वृक्ष बहुत वर्ष पुराना था । उस वन में वह वृक्ष एक महान देवता माना जाता था । पापबुद्धि लुम्भक वहीं निवास करता था ।

एक दिन किसी संचित पुण्य के प्रभाव से उसके द्वारा एकादशी के व्रत का पालन हो गया । पौष मास में कृष्णपक्ष की दशमी के दिन पापिष्ठ लुम्भक ने वृक्षों के फल खाये और वस्त्रहीन होने के कारण रात भर जाड़े का कष्ट भोगा । उस समय न तो उसे नींद आयी और न आराम ही मिला । वह निष्प्राण-सा हो रहा था । सूर्योदय होने पर भी उसको होश नहीं आया । 'सफला एकादशी' के दिन भी लुम्भक बेहोश पड़ा रहा । दोपहर होने पर उसे चेतना प्राप्त हुई । फिर इधर-उधर दृष्टि

डालकर वह आसन से उठा और लँगड़े की भाँति लड़खड़ाता हुआ वन के भीतर गया। वह भूख से दुर्बल और पीड़ित हो रहा था। राजन्! लुम्भक बहुत-से फल लेकर जब तक विश्राम-स्थल पर लौटा तब तक सूर्यदेव अस्त हो गये। तब उसने उस पीपल वृक्ष की जड़ में बहुत-से फल निवेदन करते हुए कहा : 'इन फलों से लक्ष्मीपति भगवान विष्णु संतुष्ट हों।' यों कहकर लुम्भक ने रात भर नींद नहीं ली। इस प्रकार अनायास ही उसने इस व्रत का पालन कर लिया। उस समय सहसा आकाशवाणी हुई : 'राजकुमार! तुम 'सफला एकादशी' के प्रसाद से राज्य और पुत्र प्राप्त करोगे।' 'बहुत अच्छा' कहकर उसने वह वरदान स्वीकार किया। इसके बाद उसका रूप दिव्य हो गया। तब से उसकी उत्तम बुद्धि भगवान विष्णु के भजन में लग गयी। दिव्य आभूषणों से सुशोभित होकर उसने निष्कण्टक राज्य प्राप्त किया और पन्द्रह वर्षों तक वह उसका संचालन करता रहा। उसको मनोज्ञ नामक पुत्र उत्पन्न हुआ। जब वह बड़ा हुआ तब लुम्भक ने तुरंत ही राज्य की ममता छोड़कर उसे पुत्र को सौंप दिया और वह स्वयं भगवान के समीप चला गया, जहाँ जाकर मनुष्य कभी शोक में नहीं पड़ता।

राजन्! इस प्रकार जो 'सफला एकादशी' का उत्तम व्रत करता है, वह इस लोक में सुख भोगकर मरने के पश्चात् मोक्ष को प्राप्त होता है। संसार में वे मनुष्य धन्य हैं, जो 'सफला एकादशी' के व्रत में लगे रहते हैं, उन्हींका जन्म सफल है।''

श्रीकृष्ण बोले : ''हे युधिष्ठिर! इसकी महिमा को पढ़ने, सुनने तथा उसके अनुसार आचरण करने से मनुष्य राजसूय यज्ञ का फल पाता है।'' ❑

सद्गुरु से बड़ा सहारा कोई नहीं

दि. २१-८-२०१० की सुबह मैं छोटे भाई के साथ कार से सिरोही (राज.) जा रहा था। तभी मालवा चौराहे के पास सामने से आदिवासियों से भरी एक जीप अनियंत्रित होकर मेरी कार से टकराने की दशा में आती दिखाई दी। मेरी दूसरी तरफ सड़क का डिवाइडर था। क्षण भर की देर थी और मौत सामने खड़ी थी। आखिर गाड़ी के काँच पर लगे हुए पूज्य बापूजी के स्टीकर का दर्शन कर मैंने करुण पुकार की। उसी समय पूरे शीशे पर तेजोमय पीला प्रकाश छा गया। जीप हमारी कार से टकराकर आगे जाकर पलट गयी। टक्कर इतनी भयंकर थी कि हम दोनों भाई बच नहीं सकते थे। गाड़ी पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गयी थी परंतु पूज्य बापूजी की ऐसी कृपा हुई कि मुझे बहुत मामूली चोटें आयीं तथा भाई पूर्ण रूप से सुरक्षित रहा। गाड़ी से बाहर निकलते ही आदिवासियों ने हमें मारने के लिए घेर लिया। इतने में गुरुदेव की प्रेरणा से मोटर साइकिल-सवार दो व्यक्ति घटनास्थल से थोड़ा आगे जाकर वापस आये और आदिवासियों को समझाकर हमें सुरक्षित स्थान पर पहुँचा दिया। ब्रह्मज्ञानी पूज्य बापूजी की महिमा का शब्दों में बखान करना असम्भव है। बापूजी तो करुणा-कृपा के महासागर हैं। उनकी महिमा का वर्णन करना सूरज को दीया दिखाने जैसा होगा। बापूजी के साधक सदैव सुरक्षित, आनंदित रहते हैं तथा उनकी सूली-सजा काँटे बराबर हो के मिट जाती है। मैं दस वर्षों से पूनम व्रतधारी हूँ। मंत्रजप और पूनम-व्रत का मेरा यह प्रत्यक्ष अनुभव है कि गुरुकृपा से व्यक्ति का 'इहलोक सुखी, परलोक सुखी' हो जाता है। **- डॉ. भूपेश कुमार, वरिष्ठ विशेषज्ञ (सर्जरी), राज. हाउसिंग बोर्ड, सिरोही (राज.).**

शीत ऋतु में लाभदायी : जीर्ण व्याधिनिवारक प्रयोग

कुछ रोग ऐसे होते हैं जो शरीर में दीर्घकाल तक रहकर शरीर को दुर्बल व क्षीण कर देते हैं। सर्दियों में त्रिदोष स्वाभाविक रूप से सम अवस्था में आने लगते हैं। जठराग्नि भी प्रदीप्त होती है। इस समय युक्तिपूर्वक की गयी औषध-योजना जीर्ण व्याधि तथा तद्जन्य दुर्बलता को नष्ट करने में सक्षम होती है। ऐसे अनुभूत प्रयोग यहाँ पर प्रस्तुत हैं :

(१) जीर्ण शिरःशूल (पुराना सिरदर्द) : इसके मुख्य दो कारण हैं - एक पित्त की अधिकता व दूसरा कब्ज। इसमें दीर्घकाल तक सतत दर्द रहता है अथवा महीने-दो महीने या इससे अधिक समय पर सिरदर्द का दौरा-सा पड़ता है। इसके निवारण के लिए ५०० ग्राम बादाम को दरदरा कूट लें। १०० ग्राम घी में धीमी आँच पर सेंक लें। ७५० ग्राम मिश्री की गाढ़ी, लच्छेदार चाशनी बनाकर उसमें यह बादाम तथा जावंत्री, जायफल, इलायची, सोंठ, काली मिर्च, पीपर, लौंग, दालचीनी, तेजपत्र का चूर्ण प्रत्येक ३-३ ग्राम व ५ ग्राम प्रवालपिष्टी मिलाकर अच्छी तरह घोंट लें। थाली में जमाकर छोटे-छोटे टुकड़े काटकर सुरक्षित रख लें। १० से २० ग्राम सुबह दूध अथवा पानी के साथ लें (पाचनशक्ति उत्तम हो तो शाम को पुनः ले सकते हैं)। खट्टे, तीखे, तले हुए व भारी पदार्थों का सेवन न करें।

बादाम अपने स्निग्ध व मृदु-विरेचक गुणों से पित्त व संचित मल को बाहर निकालकर सिरदर्द को जड़ से मिटा देता है। साथ में मस्तिष्क, नेत्र व हृदय को बल प्रदान करता है।

अमेरिकन बादाम जिसका तेल, सत्त्व निकला हुआ हो वह नहीं; मामरी बादाम अथवा देशी बादाम भी अपने हाथ से गिरी निकाल के इस्तेमाल करो तो लाभदायक है। अमेरिकन बादाम का तेल गर्मी दे के निकाल देते हैं।

बौद्धिक काम करनेवालों के लिए तथा शुक्रधातु की क्षीणता व स्नायुओं की दुर्बलता में भी यह बादामपाक अतीव लाभकारी है। स्वस्थ व्यक्तियों के लिए सर्दियों में सेवन करने योग्य यह एक उत्तम पुष्टिदायी पाक है।

(२) जीर्ण वायुविकार, दमा, अस्थिविकार एवं पुरानी खाँसी : सबसे अधिक रोग प्रकुपित वायु के कारण उत्पन्न होते हैं। उनका स्वरूप भी गम्भीर व पीड़ाकारक होता है। 'वृद्धजीवकीयं तंत्रम्' में कश्यप ऋषि ने कहा है :

सर्वेष्वनिलरोगिषु लशुनान्युपयोजयेत्।
मुच्यते व्याधिभिः क्षिप्रं वपुश्चाधिकमाप्नुते॥

'सभी प्रकार के वातरोगों में लहसुन का उपयोग करना चाहिए। इससे रोगी शीघ्र ही रोगमुक्त हो जाता है तथा उसके शरीर की वृद्धि होती है।'

(काश्यप संहिता, कल्पस्थान, लशुनकल्प)

कश्यप ऋषि के अनुसार लहसुन-सेवन का उत्तम समय पौष व माघ महीना (दिनांक २२ दिसम्बर से १८ फरवरी २०११ तक) है।

प्रयोग-विधि : २०० ग्राम लहसुन छीलकर पीस लें। ४ लीटर दूध में ये लहसुन व ५० ग्राम गाय का घी मिलाकर दूध गाढ़ा होने तक उबालें। फिर इसमें ४०० ग्राम मिश्री, ४०० ग्राम गाय का घी तथा सोंठ, काली मिर्च, पीपर, दालचीनी, इलायची, तमालपत्र, नागकेशर, पीपरामूल, वायविडंग, अजवायन, लौंग, च्यवक, चित्रक, हल्दी, दारुहल्दी, पुष्करमूल, रास्ना, देवदार, पुनर्नवा, गोखरू, अश्वगंधा, शतावरी, विधारा, नीम, सोआ व कौंचा के बीज का चूर्ण प्रत्येक ३-३ ग्राम मिलाकर धीमी आँच पर हिलाते रहें। मिश्रण में से घी छूटने लग जाय, गाढ़ा मावा बन जाय तब ठंडा करके इसे काँच की बरनी में भरकर रखें।

१० से २० ग्राम यह मिश्रण सुबह गाय के दूध

के साथ लें (पाचनशक्ति उत्तम हो तो शाम को पुनः ले सकते हैं)।

भोजन में मूली, अधिक तेल व घी तथा खट्टे पदार्थों का सेवन न करें। स्नान व पीने के लिए गुनगुने जल का उपयोग करें।

इससे ८० प्रकार के वातरोग जैसे - पक्षाघात (लकवा), अर्दित (मुँह का लकवा), गृध्रसी (सायटिका), जोड़ों का दर्द, हाथ-पैरों में सुन्नता अथवा जकड़न, कम्पन, दर्द, गर्दन व कमर का दर्द, स्पांडिलोसिस आदि तथा दमा, पुरानी खाँसी, अस्थिच्युत (डिसलोकेशन), अस्थिभग्न (फ्रेक्चर) एवं अन्य अस्थिरोग दूर होते हैं। इसका सेवन माघ माह के अंत तक कर सकते हैं। व्याधि अधिक गम्भीर हो तो वैद्यकीय सलाह से एक वर्ष तक भी ले सकते हैं। लकवाग्रस्त लोगों तक भी इसकी खबर पहुँचायें।

वर्षों तक किये गये अंग्रेजी उपचार जहाँ निष्फल हुए हैं, उन वात-विकारों में यह लहसुन-प्रयोग रोगनिवारक सिद्ध हुआ है। साथ में सूर्यस्नान व प्राणायाम अवश्य करें।

शक्तिदायक नारियल

नारियल शीतल, स्निग्ध, बलदायी, शरीर को मोटा करनेवाला तथा वायु व पित्त को शांत करनेवाला है। सूखा नारियल वीर्यवर्धक है। १०० ग्राम सूखे नारियल में ६४.५३ ग्राम वसा, २३.६५ ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, ६.८८ ग्राम प्रोटीन्स, ५४३ मि.ग्रा. पोटैशियम, ३७ मि.ग्रा. सोडियम, ६६० कैलोरी ऊर्जा तथा विटामिन 'सी', लौह, कैल्शियम आदि भी पाया जाता है।

इन गुणों के कारण नारियल आंतरिक गर्मी, अम्लपित्त (एसिडिटी), आमाशय व्रण (अल्सर), क्षयरोग (टी.बी.), दुर्बलता, कृशता व वीर्य की अल्पता में लाभदायी है। यह पचने में भारी होता है इसलिए मात्र १० से २० ग्राम की मात्रा में खूब चबा-चबाकर खायें। इसकी बर्फी या चटनी बनाकर अथवा सब्जी में मिलाकर भी खा सकते हैं। नारियल बालक व गर्भवती माताओं के लिए विशेष पोषक तत्त्वों की पूर्ति कर देता है।

पौष्टिक चबैना : छुहारा, सूखा नारियल व मिश्री के छोटे-छोटे टुकड़े कर मिलाकर रख लें। टॉफी-चॉकलेट के स्थान पर बच्चों को यह पौष्टिक चबैना दें। इससे दाँत व हड्डियाँ मजबूत बनेंगे व बुद्धि का भी विकास होगा।

सूचना : अष्टमी के दिन नारियल खाने से बुद्धि का नाश होता है। (ब्रह्मवैवर्त पुराण)

सर्दियों में खजूर खाओ, सेहत बनाओ !

खजूर मधुर, शीतल, पौष्टिक व सेवन करने के बाद तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला है। यह रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करता है। हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है। वात, पित्त व कफ इन तीनों दोषों का शामक है। यह मल व मूत्र को साफ लाता है। १०० ग्राम खजूर में ६४ मि.ग्रा. कैल्शियम, ६९६ मि.ग्रा. पोटैशियम, १ मि.ग्रा. सोडियम, ०.९० मि.ग्रा. लौह, ०.३६२ मि.ग्रा. ताम्र (ताँबा), ५४ मि.ग्रा. मैग्नेशियम, ०.२९६ मि.ग्रा. मैंगनीज, ६२ मि.ग्रा. फास्फोरस, ७५ ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, १.८१ ग्राम प्रोटीन्स, ०.१५ ग्राम वसा व २७७ कैलोरी ऊर्जा पायी जाती है।

खजूर के उपयोग

मस्तिष्क व हृदय की कमजोरी : रात को खजूर भिगोकर सुबह दूध या घी के साथ खाने से मस्तिष्क व हृदय की पेशियों को ताकत मिलती है। विशेषतः रक्त की कमी के कारण होनेवाली हृदय की धड़कन व एकाग्रता की कमी में यह प्रयोग लाभदायी है।

मलावरोध : रात को भिगोकर सुबह दूध के साथ लेने से पेट साफ हो जाता है।

कृशता : खजूर में शर्करा, वसा (फैट) व प्रोटीन्स विपुल मात्रा में पाये जाते हैं। इसके नियमित सेवन से मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट हो जाता है।

रक्ताल्पता : खजूर रक्त को बढ़ाकर त्वचा में निखार लाता है।

शुक्राल्पता : खजूर उत्तम वीर्यवर्धक है। गाय के घी अथवा बकरी के दूध के साथ लेने से शुक्राणुओं की वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त अधिक मासिक स्राव, क्षयरोग, खाँसी, भ्रम (चक्कर), कमर व हाथ-पैरों का दर्द एवं सुन्नता तथा थायराइड संबंधी रोगों में भी यह लाभदायी है।

५ से ७ खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगोकर सुबह खायें। बच्चों के लिए २-४ खजूर पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है।

होली के बाद खजूर खाना हितकारी नहीं है। □

('ऋषि प्रसाद' प्रतिनिधि)

१९ अक्टूबर को धुलिया आश्रम (महा.) में सत्संग का सौभाग्य वहाँ की जनता को प्राप्त हुआ।

तन-मन को शीतलता प्रदान करनेवाली शरद पूनम का लाभ इस बार दो जगहों पर **२० से २२ अक्टूबर (दोप.)** तक **उज्जैन (म.प्र.) व २२ अक्टूबर (शाम) को सूरत (गुज.)** में साधक-सत्संगियों को मिला। शरद पूर्णिमा की मधुमय रात्रि में अलख के औलिया पूजनीय बापूजी की नूरानी निगाहों से मधुवर्षण का आनंद लेने का सौभाग्य साधक-भक्तों को प्राप्त हुआ। चन्द्रमा की अमृतमय किरणों में खुले आकाश के नीचे बंसीनाद के साथ ध्यान करते हुए वृत्तियोंरूपी गोपियों का आत्मारूपी श्रीकृष्ण के साथ नृत्य अर्थात् अंतर्यामी की नित्य रास-लीला का रहस्य भी साधक-भक्तों ने समझा, अनुभव किया। ऐसी भगवद्भक्ति के महाफल का वर्णन करते हुए पूज्य बापूजी बोले : ''भगवान की भक्ति का फल भगवान का दर्शन नहीं है, भगवान का मिलन नहीं है। भगवान की भक्ति का फल भक्ति ही है। **भागो हि भक्तिः।** अष्टधा प्रकृति (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि और अहंकार) अलग है और हम अलग हैं - इस प्रकार का अपना शुद्ध-बुद्ध स्वभाव जागृत कर दे और अंतरात्मा का रस जगा दे वह भक्ति है।''

२३ व २४ अक्टूबर को भावनगर (गुज.) में बही सत्संग-गंगा में केवल भाव से ऊपर उठाकर सत्संग के द्वारा परमात्मा के वास्तविक स्वरूप को प्राप्त करने की युक्ति बताते हुए पूज्य बापूजी ने कहा : ''अपनी मान्यता के अनुसार भगवान को प्रकट करना यह उपासकों का काम है, सत्कर्म करना यह धर्म का काम है परंतु उपासना और धर्म का परम फल यह है कि सत्संग से भगवान जैसे हैं तैसे उन्हें जानकर भगवान के साथ अपना चित्त एकाकार हो जाय।'' भावनगर में सत्संग के बाद सौराष्ट्र की जनता को दर्शन-सत्संग से लाभान्वित करते हुए बापूजी ने **२५ अक्टूबर** को **वल्लभीपुर (गुज.), २६ अक्टूबर को जुनागढ (गुज.) व २८ अक्टूबर को राजकोट आश्रम (गुज.)** में सत्संग प्रदान कर वहाँ की जनता को निहाल किया।

३० अक्टूबर से २ नवम्बर तक उदयपुर (राज.) में पूज्यश्री के एकांतवास के दौरान यहाँ के भक्तों ने सत्संग पाया और फिर शुरू हुआ लोक-कल्याणकारी भंडारों का सिलसिला। दिवाली की खुशियाँ गरीब आदिवासियों के घर-घर तक पहुँचाने हेतु आयोजित विशाल भंडारों में हजारों-हजारों गरीबों-आदिवासियों में खुशियाँ बाँटने चले बापूजी और बापूजी के प्यारे शिष्य ! इसी कड़ी में **३ नवम्बर गोगुन्दा व ४ नवम्बर को कोटड़ा (राज.) तथा ५ नवम्बर को ईडर व सरकी लीमडी (गुज.)** में भी विशाल भंडारों का आयोजन हुआ।

६ व ७ नवम्बर को अहमदाबाद आश्रम में बापूजी के सान्निध्य में 'नूतन वर्षारम्भ-महोत्सव' मनाया गया। बापूजी ने अथर्ववेद का मंत्र उद्धृत कर अपने व्यवहार को, जीवन को मधुमय बनाने का संदेश दिया तथा अपना नजरिया भगवान एवं भगवत्प्राप्त महापुरुषों के नजरिये से मिलाने का संदेश दिया। पूज्य बापूजी बोले : ''मैं चाहता हूँ कि तुम्हारा नजरिया 'लोग मुझे अच्छा कहें, बुरा कहें।' ऐसा न हो। लोगों को जो कहना है कहें लेकिन लोकेश्वर की निकटता का तुम्हें साक्षात्कार हो जाय। लोकेश्वर के नजरिये के साथ तुम्हारा नजरिया मिल जाय।''

पूज्य बापूजी ने भक्तों का विवेक जागृत करते हुए कहा : ''तुम्हारा ज्ञान बड़ा है कि भगवान का ज्ञान ? तुम्हारा सुख बड़ा है कि भगवान का सुख ? तुम्हारी समझ सही है कि भगवान की ? तो मैं प्रार्थना करता हूँ कि आप अपनी समझ, अपना ज्ञान ईश्वर की समझ और ज्ञान में मिला दीजिये, अपना 'मैं' ईश्वर के 'मैं' में मिला दीजिये बस। एक लोटा पानी अमृतमय सागर में मिलाकर आप सागर बन जाइये !''

नूतन वर्ष के प्रथम दिन पूरे वर्ष के लिए उपयोगी भगवद्ज्ञान का नया खजाना भीतर भरते हुए श्रोता चांचल्य दोष से रहित होकर ऐसे बैठे थे, मानो नैमिषारण्य के सत्संग-सत्र में बैठे हुए ८८,००० ऋषि ! उनकी

सत्संगनिष्ठा, एकाग्रता एवं जिज्ञासा देख सत्संग का समापन करते-करते पूज्य बापूजी पुनः सत्संग करने लगते थे । ऐसा दो-तीन बार हुआ तब पूज्यश्री ने ही स्वयं श्रोताओं की मधुविद्या, आत्मविद्या के प्रति प्रीति का उल्लेख कर ऐसी सत्संगप्रीति का स्वागत किया । सभीने इस शास्त्र-वचन का प्रत्यक्ष अनुभव किया :

आश्चर्यो श्रोता कुशलश्च वक्ता ।

१० नवम्बर को पूज्यश्री ने **निवाई (राज.)** के लिए प्रस्थान किया। **१४ नवम्बर को कोटा व लखेरिया (राज.)** में सत्संग हुआ । छोटे-से परंतु श्रद्धा-भक्ति से परिपूर्ण गाँव **लालसोट (राज.)** में **१५ नवम्बर** को आयोजित सत्संग में वहाँ की जनता के अनुकूल अति सरल प्रयोग बताते हुए बापूजी बोले : ''कैसा भी अभागा आदमी हो, कैसा भी गरीब-दुःखी परिवार हो, यहाँ तक कि समाज उसे बिल्कुल बेकार मानता हो, ऐसे लोग भी अगर पानी का एक लोटा भर के उसमें तुलसी के ५-१० पत्ते डालकर उसमें देखते हुए १०-१५ मिनट तक 'हरि ॐ' का जप करें, फिर वह जल घर में छाँटें और आचमन लें तो घर तो क्या पड़ोस का वातावरण भी पवित्र हो जायेगा ।''

१६ नवम्बर की शाम को किशनगढ़ रेनवाल (राज.) में सत्संग कर पूज्यश्री **अहमदाबाद आश्रम** पहुँचे । **१८ नवम्बर** को बड़ौदा सत्संग-कार्यक्रम के लिए प्रस्थान कर पूज्यश्री ने रास्ते में ७ वर्षों से सत्संग के लिए प्रतीक्षारत **चकलासी (गुजरात)** के भक्तों को सत्संग-अमृत का पान कराया ।

विश्व के बड़े-में-बड़े आध्यात्मिक आयोजन के दर्शन करने हों तो आपको आना होगा पूज्य बापूजी के **बड़ौदा (गुज.)** के सत्संग-कार्यक्रम में। हर वर्ष की तरह देव-दिवाली पर्व के निमित्त यहाँ **१८ से २१ नवम्बर (सुबह तक)** चार दिवसीय सत्संग-आयोजन हुआ । बापूजी के शहर में शुभागमन पर संस्कारी नगरी बड़ौदा की परम्परा के अनुसार यहाँ जनता ने अपने प्यारे बापूजी का ढोल-नगाड़े बजाते हुए पुष्पवर्षा एवं जयघोष कर स्वागत किया। बापूजी की एक झलक पाने की उत्कट लालसा दिल में सँजोये हुए रास्ते के दोनों ओर घंटों तक खड़े असंख्य नर-नारियों की अभिलाषापूर्ति के लिए आयोजकों ने एक सुसज्जित रथ का निर्माण किया था। उस पर आरूढ़ बापूजी ने सभी भगवत्प्रेमियों का अभिवादन स्वीकार किया और अपनी योगी-योगेश्वर मंद-मंद मुस्कान से उनके चित-चकोर को तृप्त किया ।

नेत्र-इन्द्रिय के बाद श्रोत्र-इन्द्रिय को प्रेमाभक्ति का पान कराते हुए बापूजी बोले : ''भक्ति में विरह-अग्नि होती है । सूर्य की तरह भक्ति में ताप भी होता है और प्रकाश भी होता है । विरह में भक्ति तपाती रहती है । मिले हैं, देखा है श्रीकृष्ण को (जैसे गोप-गोपियों ने, मीराबाई ने), भगवान को, गुरु को अथवा उनका सत्संग सुना है, रस आया है लेकिन 'अभी तक नहीं आये... अभी तक नहीं आये...' इंतजार रहता है। विरह के ताप में तो ऐसा अद्‌भुत सामर्थ्य है कि वह तन और मन का कायाकल्प कर देता है ।''

प्रथम दो दिन हुए 'विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविर' में लाखों विद्यार्थियों ने बापूजी से जीवन में कुशाग्र बुद्धि, प्रखर आत्मतेज, सुदृढ़ आत्मबल, दुर्लभ आत्मसंयम तथा अडिग ईश्वरनिष्ठा लाने की शिक्षा पायी तथा ऐसा बनने के प्रयोग भी सीखे । बापूजी हँसते-मुस्काते, नाचते-नचाते, गाते-झुमाते और प्रसाद खिलाते हुए जीवन-उद्धारक दिव्य जीवन-मूल्यों को उनके हृदयों में सुदृढ़ करते जा रहे थे ।

पूज्यश्री ने एक ओर हर उम्र के व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य में चार चाँद लगानेवाले प्रयोग बताये तो दूसरी ओर मानसिक दुर्बलता, दुर्व्यसन से मुक्त करानेवाली कुंजियाँ भी प्रदान कीं । पूज्य बापूजी ने कहा : ''यादशक्ति बढ़ाने, मन की दुर्बलता मिटाने तथा शरीर में शक्ति बढ़ाने के लिए ४-५ काजू शहद के साथ खाने चाहिए। बच्चों को २ से ४ काजू खाने चाहिए ।''

श्री हरि बाबा, शरणानंदजी, स्वामी विवेकानंद, रामप्रसाद बिस्मिल आदि के प्रेरक जीवन-प्रसंग सुनाकर बापूजी ने सत्संगियों के जीवन में संकल्पबल, उदारता, परदुःखकातरता, भगवन्नाम-प्रेम तथा सदा रहनेवाले अपने पूर्ण-पुरुषोत्तम पद को जानने-समझने की जिज्ञासा को उभारा ।

बड़ौदा में चल रहे इस ज्ञान-आनंदोत्सव में उपस्थित लाखों सत्संगियों के साथ अपना भी सौभाग्यवर्धन कर रहे थे ए टू जेड, दिशा, बिझ व आश्रम इंटरनेट टी.वी. चैनल तथा डैन व इन केबल

द्वारा देश-विदेश में सजीव प्रसारण का लाभ ले रहे करोड़ों-करोड़ों पुण्यात्मा। धनभागी हैं ऐसे चैनल जो अपनी आधुनिक साधन-सामग्री का आध्यात्मिकीकरण कर राष्ट्रोत्थान में अपना योगदान देते हैं !

यहाँ 'बाल संस्कार केन्द्र' के बालकों व 'युवा सेवा संघ' के युवाओं ने सांस्कृतिक-कार्यक्रम प्रस्तुत किये। बालकों ने जहाँ भारत की सांस्कृतिक सुवास पूरे विश्व में फैलाने का संकल्प लिया, वहीं युवाओं ने अपनी जवानी को आत्मज्ञान व देश के आध्यात्मिक गौरव के पुनरुज्जीवन के लिए न्योछावर करने का संकल्प लिया।

२१ नवम्बर को प्रातः दीक्षार्थियों को दीक्षा व पूनम-व्रतधारियों को दर्शन-सत्संग देकर बापूजी ने दिल्ली के लिए प्रस्थान किया। **२१ व २२ नवम्बर को बदरपुर (दिल्ली)** में आयोजित विशाल सत्संग-आयोजन में उत्तर भारत व दिल्ली के पूनम-व्रतधारी इंतजारी-बेकरारी के पवित्र ताप से अपने तन-मन को पवित्र कर ज्ञान-प्रकाश की लालसा में पलकें बिछाये बैठे हुए थे। इस ज्ञान-पिपासा को शांत करते हुए पूज्य बापूजी बोले : ''हर दिल में भगवान का अवतरण सहज-सुलभ है लेकिन संकल्पों की भीड़ और अपनी कल्पना का जाल बुनकर हम परेशान हो जाते हैं। हम अपने को अयोग्य न मानें, भगवान को दुर्लभ न मानें। उस रब को परे न मानें और पराया न मानें तो उसका पूरा फायदा सहज में ही मिलता है।'' ❑

सत्संग व भंडारे में उमड़ा जनसैलाब

उदयपुर, राजसमंद व सिरोही जिलों से पहुँचे लोग

राजस्थान पत्रिका निजी संवाददाता @ **गोगुन्दा**। संत श्री आसारामजी बापू के सत्संग और भंडारा कार्यक्रम में बुधवार को हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा। कस्बे के गुरु पुष्कर महाविद्यालय सेमटाल प्रांगण में आयोजित विशाल सत्संग व भंडारे में उदयपुर, राजसमंद व सिरोही जिलों के साथ ही कई अन्य जगहों से भी श्रद्धालु पहुँचे। श्रद्धालुओं से पूरा पंडाल ठसाठस नजर आया।

सत्संग में संत आसारामजी बापू ने कहा कि 'गरीबों का भाग्य गरीब नहीं होता है, व्यक्ति अपने कर्मों से महान बनता है।' पूज्य बापूजी ने आदिवासियों को शराब नहीं पीने की नसीहत देते हुए उससे होनेवाले नुकसान भी बताये। उन्होंने दीपावली पर्व पर भगवन्नाम का जप करने की बात कहते हुए बताया कि इससे स्नेह बढ़ता है और घर के झगड़े मिटते हैं।

कस्बे में बुधवार सुबह से बापूजी के आगमन की तैयारियाँ शुरू हो गयी थीं। सुबह १२ बजे बापूजी प्रभुभक्तों के बीच दीपावली मनाने के लिए पहुँचे। उनके पहुँचते ही लोगों में अपने गुरु के दर्शन की होड़ लग गयी। सत्संग के दौरान बापूजी ने जहाँ स्वस्थ रहने के तरीके बताये, वहीं 'ॐ' मंत्र का जप भी कराया। बापूजी ने लोगों को योग और ध्यान की महत्ता भी बतायी। इसके बाद भंडारा-कार्यक्रम शुरू हुआ। बापूजी ने साधकों की सहायता से आदिवासियों में कपड़े, बर्तन, अनाज, नकद राशि, मिठाइयाँ और जरूरत का सामान वितरित किया। **भंडारे में करीब एक लाख लोगों के लिए भोजन बनाया गया।** इस मौके पर खेलमंत्री मांगीलाल गरासिया, लालसिंह झाला सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

दैनिक भास्कर

प्रवचन के बाद बापूजी पंडाल में पहुँचे और आदिवासियों में भोजन के हॉट टिफिन, भोजन, पानी की केतलियाँ, आटा, तेल, अनाज, नारियल, खजूर, आँवला चूर्ण, मिठाइयाँ, साबुन, शैम्पू, धोती-कुर्ते, टोपियाँ, गमछे, साड़ियाँ, कम्बल, जूते-चप्पल, माचिस सहित दैनिक जीवन में काम आनेवाली सामग्रियाँ एवं नकद राशि बाँटी।

पूज्य बापूजी के सान्निध्य में गोगुन्दा, कोटड़ा (राज.), ईडर, सरकी लीमडी (गुज.) में भंडारे हुए। बापूनगर (अहमदाबाद) में भी विशाल भंडारा हुआ।

दिवाली पर गरीबों, अनाथों के चेहरों पर खुशी की रौनक जगमगाकर दिल में आत्मसंतोष का दीपक प्रज्वलित करते हैं लोकसंत बापूजी के शिष्य

जमशेदपुर (झारखण्ड) केसरवाड़ी (वाघेश्वर), जि. सातारा (महा.)

ग्वालियर (म.प्र.) बलिया (उ.प्र.)

स्थानाभाव के कारण यहाँ कुछ ही अंश दिखा पा रहे हैं, अन्य अनेक स्थानों की तस्वीरों हेतु आश्रम की वेबसाइट www.ashram.org देखें।

ॐ आनंद... सुस्वागतम् !

RNP. No. GAMC 1132/2009-11
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2011)
WPP LIC No. CPMG/GJ/41/09-11
(Issued by CPMG GUJ. valid upto 31-12-2011)
RNI No. 48873/91
DL (C)-01/1130/2009-11
WPP LIC No. U (C)-232/2009-11
MH/MR-NW-57/2009-11
MR/TECH/WPP-21/NW/2010
'D' No. MR/TECH/47.4/2010

Posting at PSO Ahmedabad between 1st to 17th of every month. * Posting at ND PSO on 5th & 6th of E.M. * Posting at MBI Patrika Channel on 9th & 10th of E.M.

अखबारों के झरोखे से

'गरीब का भाग्य गरीब नहीं'

'त्यौहार पर शोक मनाना छोड़ें'

संत आसाराम ने गोगुंदा तहसील के सेमटाल गांव में सत्संग में आदिवासियों को दी सीख, हज
महिला पुरुषों को बांटे घरेलू सामान, कोटड़ा में सत्संग व भंडारा आज

राजस्थान पत्रिका
उदयपुर, गुरुवार, 4 नवम्बर 2010

'निर्धन खाएं पहले तभी दिवाली'

संत आसाराम का कोटड़ा में सत्संग
आदिवासियों को उपहार देकर मनाई दीपावली

दैनिक भास्कर उदयपुर

भंडारे में हजारों ने पाया भोजन

कोटड़ा में देर रात तक हुई तैयारियां

દિવ્ય ભાસ્કર

દરેક કાર્ય ઈશ્વરની પ્રસન્નતા માટે કરો : આસારામબાપુ

અમદાવાદ : દરેક કાર્ય ઈશ્વરની પ્રસન્નતા માટે કરવું જોઈએ. જો આવં

स्वयं उन्नत हो दूसरों की उन्नति में मदद करो

उदयपुर प्रवास के दौरान आसाराम बापू ने दिया दीपावली का शुभकामना संदेश

'प्रभु प्रीति से जीवन सार्थक'

सेमटाल में 3, कोटड़ा में 4 को होगा सत्संग